EL LABORATORIO PROFECO REPORTA **TAMPONES**

Revista del Consumidor

QUÉ HACER SI...

LAS GARANTÍAS DE TU VIVIENDA NO SON RESPETADAS

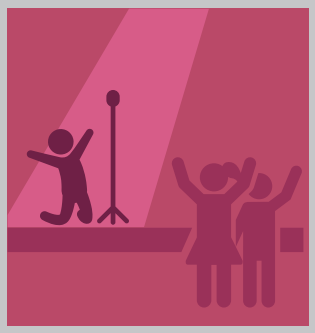
BUEN FIN :)
EL FIN DE SEMANA MÁS BARATO DEL AÑO
17 -20 DE NOVIEMBRE

RADIOGRAFÍA: CÓMO PAGAR DURANTE EL BUEN FIN

ESTUDIO DE CALIDAD
MINIHORNOS ELÉCTRICOS

NOVIEMBRE DE 2017
Núm. 489
$28 / ISSN 0185-8874
Exhibir hasta el 30 de noviembre de 2017
00489
7 503021 754318

CONCENTRACIONES MASIVAS



Los eventos religiosos, culturales, deportivos, artísticos y políticos pueden reunir a muchas personas y, al mismo tiempo, coincidir con otras situaciones que generen condiciones de riesgo. Para que todo se desarrolle en forma segura, sigue estas recomendaciones

Antes

- Infórmate sobre su duración, lugar y formas de acceso
- Notifica a algún familiar a qué actividad asistirás, así como tu tiempo de estancia
- Busca la ruta más segura para llegar a tiempo
- Protégete del sol con bloqueador, gorra/sombrero o del frío con ropa abrigadora
- Infórmate sobre bloqueos por marchas o plantones para programar tus rutas y tiempos de traslado

#PREVENIRESVIVIR

¿Qué hacer en caso de...?

Sismo

- Aléjate de zonas de riesgo
- Ponte en posición fetal y protege tu cabeza
- Evita evacuar mientras está temblando
- Evita utilizar elevadores o escaleras
- Si hay lesionados, incendios o fugas, infórmalo a las autoridades
- Cuando termine, desaloja el lugar en orden

Lluvia/tormenta eléctrica

- Evita acercarte a cables de electricidad sueltos o dañados
- Cruza calles y avenidas con precaución
- Evita acercarte a estructuras metálicas, árboles y antenas

Incendio

- Cúbrete nariz y boca con un trapo, de preferencia, húmedo
- Si se prende tu ropa, no corras, tírate al suelo, cubre tu cara con las manos y rueda

Sigue las instrucciones del personal de seguridad y de protección civil

Infórmate

Sistema Nacional de Protección Civil
www.gob.mx/proteccion-civil

Centro Nacional de Prevención de Desastres
www.gob.mx/cenapred

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres

SEGOB
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SISTEMA NACIONAL DE PROTECCIÓN CIVIL
MÉXICO

MOVIENDO A MÉXICO HACIA LA PREVENCIÓN

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Revista del
Consumidor

Rogelio Cerda Pérez
Procurador Federal del Consumidor

Consejo Editorial
Rafael Ochoa Morales
María de los Ángeles Jasso Cisneros
Raymundo Rodríguez Diego
Carlos de Jesús Ponce Beltrán
Humberto Lepe Lepe
Pedro Fernando Flamand Gutiérrez
Omar Cervantes Rodríguez
Engels Rafael Ruelas Olvera
Raúl Alfonso Curiel Sánchez

Raúl Alfonso Curiel Sánchez
Director Editorial

Ana Laura Valverde Torres
Coordinadora Editorial

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Juan Medrano Garduño
Corrector de Estilo

Azul Rocío Ramírez Vargas
Reportera

Arnulfo Guevara Bravo
Mónica Miranda Villalba
Ilustración

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Enrique Arechavala Silva
José Rodríguez Magos
Fotografía

Alma Beade Ruelas
Brenda García Campos
Carlos Enrique García Soto
María Rosa Ochoa Camposeco
Andrea Guadalupe Villegas Borquez
Thalía Castillo Gil
Colaboradores

Susana Frías de Cristóbal
Departamento de Distribución y Circulación

5516 6612 - 5212 0468
circulacion@profeco.gob.mx
Suscripciones y Publicidad

www.gob.mx/profeco

rconsumidor@profeco.gob.mx

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), con oficinas centrales en Av. José Vasconcelos 208, Col Condesa, Del. Cuahtémoc, México, Ciudad de México, está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Editor responsable: Raúl Alfonso Curiel Sánchez. Reservas de Derechos al uso Exclusivo No. 04-2001-121116162800-102, ISSN: 0185-8874, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor (Indautor). Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación, el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Fecha de impresión noviembre de 2017. Impreso en Impresora y Encuadernadora Progreso, S. A. de C. V. (IEPSA) Av. San Lorenzo No. 244, Col. Paraje San Juan, Del. Iztapalapa, México, Ciudad de México, C. P. 09830. Distribución nacional por Arredondo e Hijos Distribuidora, S. A. de C. V. y Comercializadora y Editorial DAGASO, S. A. de C. V. Tiraje: 20,000 ejemplares.

Revista del
Consumidor

–¡SUSCRÍBETE YA!–

Envío a domicilio.

12 números por el precio de 10
$280.00

Llama: 5516 6612
y 5212 0468
desde la Ciudad de México,
o al 01 800 468 8722, sin
costo, desde
el resto del país.

CONTENIDO

12 | *Economía digital*

APPS Y REDES SOCIALES PARA CASOS DE EMERGENCIA

14 | *Entre Bits y Bytes*

DERECHOS DEL CONSUMIDOR EN CASOS DE FUERZA MAYOR

18 | *Brújula de compra*

DEFIÉNDETE DE PRÁCTICAS ABUSIVAS POR AUMENTO DE PRECIOS

20 | *Sabías que...*

COLEGIATURAS EN ESCUELAS AFECTADAS

6 | *Qué hacer si...*

LAS GARANTÍAS DE TU VIVIENDA NO SON RESPETADAS

Son algunos de los derechos que tienes como consumidor en la compraventa de un bien inmueble para casa habitación.

28 | *Radiografía*

CÓMO PAGAR DURANTE EL BUEN FIN

En esta temporada saturada de promociones, decide tus compras de manera consciente y responsable. Adquiere productos que en verdad necesites y opta por la forma de pago que no afecte tus finanzas.

34 | *El Laboratorio Profeco Reporta*

Tampones

Son otra opción y su uso dependerá de la comodidad y confianza requeridas en determinadas ocasiones. El Laboratorio Profeco los analizó; entérate qué concluyó su estudio.

44 ESTUDIO DE CALIDAD

MINIHORNOS ELÉCTRICOS

La potencia de los *watts* en la cocina

Complemento útil a la hora de cocinar, de fácil instalación y tamaño reducido. Conoce la evaluación del **Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor** para las marcas analizadas.

55 | *Numeralia*

SEGUROS

54 | *Tecnología doméstica*

FILTRO PARA AGUA

32 | *10 Consejos de salud y nutrición*

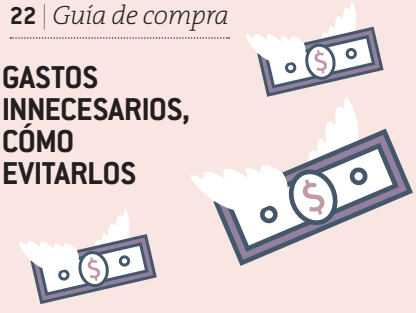
PARA PREVENIR LA OSTEOPOROSIS

24 | *Tendencias*

COMPRADORES COMPULSIVOS

22 | *Guía de compra*

GASTOS INNECESARIOS, CÓMO EVITARLOS



ATENCIÓN
TURISTA

Si contratas servicios turísticos **personalmente o por internet** verifica que el **sitio sea seguro,** y la oferta **real y confiable.**

¡En México pensamos en ti!

Más información:
http://bit.ly/AtenciónTurista

MÉXICO
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA

SECTUR
SECRETARÍA DE TURISMO

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

PGR
PROCURADURÍA GENERAL DE LA REPÚBLICA

CNS
COMISIÓN NACIONAL DE SEGURIDAD

Alerta

Cuando un producto presenta riesgos para tu economía, salud o integridad física

www.alertas.gob.mx

Alerta/2017: ¡Precaución usuarios de detergente líquido lavatrastes Axión Toque de crema con Aloe vera y Vitamina E, específicamente el lote de fabricación 7231MX111H!

Empresa: Colgate-Palmolive, S. A. de C. V.

Producto: Detergente líquido lavatrastes "Axión Toque de crema con Aloe y Vera" de 750 ml, únicamente el lote de fabricación 7231MX111H.

Riesgo: El estudio microbiológico realizado por la empresa arrojó la presencia de la bacteria Pseudomonas Aeruginosa que supone riesgo mínimo para consumidores sanos y podría representar un riesgo mayor para consumidores inmunocomprometidos que tengan heridas mediante las cuales la bacteria pudiera entrar en contacto por el uso del producto señalado. Si la bacteria ingresa al cuerpo por heridas en la piel podría provocar infección que a su vez cause temperatura o náuseas.

Solución: Reembolso del precio pagado más el equivalente a 20%, contra entrega del producto afectado, sin costo alguno.

Alerta/2017: ¡Precaución dueños de motosierras de la marca Craftsman, modelos 316.380900 y 316.380980, comercializadas en tiendas departamentales-puntos de venta de Sears!

Empresa: MTD Southwest Inc.

Producto: 506 motosierras marca Craftsman.

Riesgo: Pueden llegar a tener una válvula respiradora rota, con riesgo de goteo de combustible.

Solución: Reembolso del precio pagado más el equivalente al 20% contra entrega de la motosierra afectada, sin costo alguno.

Alerta/2017: ¡Cuidado propietarios de motocicletas BMW R 1200 GS y R 1200 GS Adventure!

Empresa: BMW de México, S. A. de C. V.

Producto: 3,251 motocicletas BMW modelos R 1200 GS y R 1200 GS Adventure, producidas de noviembre de 2013 a junio de 2017.

Riesgo: Posible falla en la suspensión delantera (tubos verticales).

Solución: Contactar al distribuidor autorizado BMW más cercano para su reparación, sin costo, aun cuando la motocicleta pudiera estar fuera del periodo de garantía.

Para mayor información sobre estas alertas rápidas y las vigentes, accede a **www.gob.mx/profeco** o a **www.alertas.gob.mx**, llama al Teléfono del Consumidor: **5568 8722 – 01800 468 8722**, o escribe a **rar@profeco.gob.mx**.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Red de Alerta Rápida

LAS GARANTÍAS DE TU VIVIENDA NO SON RESPETADAS

Son algunos de los derechos que tienes como consumidor en la compraventa de un bien inmueble para casa habitación.

El derecho del consumidor a una vivienda digna y decorosa está reconocido en el artículo 4° de la Constitución[1]. La casa o el departamento deben permitir el desarrollo de una vida personal y familiar, en condiciones que garanticen su habitabilidad, seguridad y salubridad, además de que el haber accedido a ella haya sido con respeto a los derechos que como consumidor corresponden, especialmente los relativos a tus intereses económicos.

Las garantías[2] que los proveedores deben ofrecer para el inmueble no podrán ser inferiores a:

a) Cinco años para cuestiones estructurales.
b) Tres años para impermeabilización.
c) Un año mínimo para los demás elementos.

• Todos los plazos serán contados a partir de la entrega real del bien.
• Durante la garantía el proveedor tendrá la obligación de realizar, sin costo alguno para el consumidor, cualquier reparación de los defectos o fallas del inmueble.
• El tiempo que duren las reparaciones efectuadas al inmueble al amparo de la garantía no es computable dentro del plazo de la misma.
• Cuando el inmueble haya sido reparado se iniciará la garantía referente a las reparaciones realizadas en relación con las piezas o bienes que hubieren sido repuestos, y continuarán respecto del resto del inmueble.
• En caso de hacer valer la garantía y persistan los defectos o fallas imputables a los proveedores, éstos tienen la obligación de realizar nuevamente todas las reparaciones necesarias para corregirlas de inmediato, así como de otorgar al consumidor, tratándose de:

a) Defectos o fallas leves: Una bonificación de 5% sobre el valor de la reparación.
b) Defectos o fallas graves: Una bonificación de 20% de la cantidad señalada en el contrato como precio del bien inmueble.

[1] Artículo 4o., párrafo séptimo, de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.
[2] Artículos 73 QUÁTER y 73 QUINTUS de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Lo que debes saber antes de comprar

La adquisición de una vivienda es una decisión financiera importante, la falta de experiencia o desconocimiento de los derechos y obligaciones que conlleva una operación inmobiliaria puede tener un alto costo monetario e implicar problemas y preocupaciones por decisiones mal tomadas.

Tener la información completa sobre la compra es relevante, toda vez que te permitirá tomar decisiones de consumo razonadas, conscientes y adecuadas, para hacerte de una vivienda conforme a tus necesidades y posibilidades económicas.

El sector inmobiliario comprende a **proveedores que sean fraccionadores, constructores, promotores y personas que intervienen en la asesoría y venta al público de viviendas destinadas a casa habitación o tiempo compartido.**

La Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) te protege en la compra de viviendas destinadas a casa habitación, ya que los proveedores deben tener un contrato registrado ante la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco)[3].

El contrato de compraventa es un documento que obliga a una de las partes denominada vendedor, a transferir la propiedad a la otra parte llamada comprador, quien a su vez se obliga a pagar por ello un precio determinado.

El contrato de compraventa[4] debe estar escrito en español e incluir al menos lo siguiente:

a) Lugar y fecha de celebración.
b) Nombre, denominación o razón social, domicilio y RFC del proveedor.
c) Precisar las cantidades de dinero en moneda nacional, sin perjuicio de que puedan ser expresadas también en moneda extranjera.
d) Descripción del inmueble.
e) Precio total de la compraventa, forma de pago y gastos adicionales que deberán cubrir las partes.
f) Derechos y obligaciones del comprador y del vendedor.
g) Penalizaciones para ambas partes por incumplimiento de contrato y el procedimiento para cancelarlo.
h) Fecha de entrega del inmueble.
i) Especificar las características técnicas y de materiales de la estructura, de las instalaciones y acabados del inmueble, y si éste cuenta con la infraestructura para el adecuado funcionamiento de sus servicios básicos.
j) Términos bajo los cuales se otorgará la escrituración.
k) Garantías del inmueble.

[3] Artículo 73 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
[4] Artículo 73 TER de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

OBLIGACIONES DEL PROVEEDOR, PREVIO A LA COMPRAVENTA DE LA VIVIENDA

A fin de que el consumidor tenga los elementos necesarios para decidir sobre la conveniencia de comprar un inmueble, los proveedores deben informarle, proporcionarle, exhibir o mostrarle, previamente a la firma del contrato definitivo de compraventa[5, 6], lo siguiente:

1. En caso de preventa o inmuebles nuevos

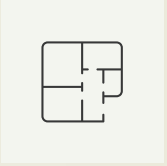
Proyecto ejecutivo de construcción completo, maqueta y, en su caso, el inmueble se muestra físico o a través de medios electrónicos[7].

Autorizaciones, licencias o permisos expedidos por las autoridades para la construcción, relativas a las especificaciones técnicas, seguridad, uso de suelo y clase de materiales utilizados en la construcción.

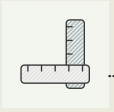
- **Documentos que acrediten los servicios básicos con que cuenta.**

2. En caso de preventa de inmuebles nuevos y de inmuebles usados

- **Documentos que acrediten la propiedad del inmueble** e información sobre la existencia de gravámenes que afecten la propiedad del mismo.
- **La personalidad del vendedor y la autorización del proveedor para promover la venta.**
- **Información sobre el pago de contribuciones y servicios públicos.**



• **Los planos estructurales, arquitectónicos y de instalaciones o un dictamen de las condiciones estructurales del inmueble**. De lo contrario, deberá informarle al consumidor y hacer constar por escrito las causas por las que no cuenta con ellos, así como el plazo en el que tendrá dicha documentación.



• **Información sobre las características del inmueble**, como son la extensión del terreno, superficie construida, tipo de estructura, instalaciones, acabados, accesorios, lugar o lugares de estacionamiento, áreas de uso común con otros inmuebles, porcentaje de indiviso en su caso, servicios con que cuenta y estado físico general del inmueble.

• **Información sobre los beneficios que en forma adicional ofrezca en caso de concretar la compraventa**, tales como acabados especiales, encortinados, azulejos y cocina integral, entre otros.

• **Las opciones de pago que puede elegir el consumidor**, especificando el monto total a pagar en cada una de las opciones.

• **Para la compraventa a crédito, señalar el tipo de crédito, así como el monto a pagar que incluya, la tasa de interés utilizada, comisiones y cargos**. En el caso de la tasa variable, deberá precisarse la tasa de interés de referencia y la fórmula para su cálculo.

• **Los mecanismos para la modificación o renegociación de las opciones de pago**, condiciones e implicaciones económicas, tanto para el proveedor como para el consumidor.

• **Las condiciones para que el consumidor pueda cancelar la compraventa.**

• **Informar al consumidor sobre la existencia y constitución de garantía hipotecaria, fiduciaria.**

• **Información del proceso de escrituración**, precisando por escrito los gastos adicionales que deba realizar el consumidor, tales como: gastos de escrituración, impuestos, avalúo, administración, apertura de crédito y de investigación[8].

• **En el caso de inmuebles usados**, cuando no cuenten con las autorizaciones, licencias o permisos expedidos por las autoridades para la construcción, relativas a las especificaciones técnicas, seguridad, uso de suelo, la clase de materiales utilizados en la construcción, así como los que acrediten los servicios básicos con que cuenta, se deberá indicar expresamente en el contrato la carencia de dicha documentación.

• **No podrán recibir pago alguno hasta que se celebre el contrato por escrito**, salvo por los gastos de investigación[9].

[5] Artículo 73 BIS de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
[6] Artículo 73 QUATER de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
[7] Artículo 27 del Reglamento de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
[8] Artículo 28 del Reglamento de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
[9] Artículo 75 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

DERECHOS DEL CONSUMIDOR EN LA COMPRAVENTA DE VIVIENDA

Entrega física del inmueble[10] (Art. 74, LFPC)

El consumidor tiene derecho a que el proveedor realice la entrega física o real del inmueble en la fecha convenida, y en las condiciones ofrecidas y previamente estipuladas en el contrato de compraventa del inmueble.

La LFPC establece que el proveedor únicamente quedará exento de la obligación de entregar en la fecha convenida, cuando acredite plenamente que la entrega no se realizó en la misma por caso fortuito o fuerza mayor que afecte directamente, a él o al inmueble, pudiéndose pactar, sin responsabilidad alguna, una nueva fecha de entrega[11].

¿Qué se entiende como defectos o fallas graves y defectos o fallas leves?[12]

Los defectos o fallas graves afectan la estructura o las instalaciones del inmueble y comprometen el uso pleno o la seguridad del inmueble, o bien, impiden que el consumidor lo use, goce y disfrute. Los defectos o fallas leves son todos aquellos que no son graves.

OBLIGACIONES DEL PROVEEDOR ANTE LOS DEFECTOS O FALLAS GRAVES

Cuando los defectos o fallas graves sean determinados por el proveedor como de imposible reparación, éste podrá optar, desde el momento en que se le exija el cumplimiento de la garantía, por:

a) Sustituir el inmueble y asumir todos los gastos relacionados, sin que haya lugar a la bonificación.

b) En caso de que decida repararlas y no lo haga, quedará sujeto a la bonificación y a las acciones que por mandato legal le asisten al consumidor.

[10] Artículo 74 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
[11] Artículos 73 TER, fracción XII, de la Ley Federal de Protección al Consumidor, y 29 de su Reglamento.
[12] Artículo 73 QUINTUS de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

DERECHOS DEL CONSUMIDOR ANTE LOS DEFECTOS O FALLAS GRAVES

En caso de que el inmueble no se pueda reparar, podrás optar por:

1. Solicitar la sustitución del bien inmueble, asumiendo el proveedor todos los gastos relacionados.

2. O solicitar la rescisión del contrato, en cuyo caso el proveedor tendrá la obligación de reintegrarle el monto pagado, así como los intereses que correspondan.

DEFECTOS O VICIOS OCULTOS

Si se trata de reclamaciones derivadas de defectos o vicios ocultos respecto de bienes inmuebles, se estará sujeto a lo establecido en el contrato correspondiente y en la legislación civil aplicable[13].

PROFECO TE PROTEGE

Cuando el proveedor inmobiliario incumpla el contrato de compraventa de inmueble, incluidas las garantías, los consumidores pueden presentar formalmente su queja ante la delegación, subdelegación o Unidad de Servicio de Profeco, iniciando así el procedimiento conciliatorio para dirimir la controversia buscando una solución a la reclamación.

La **Profeco** recomienda que verifiques que el contrato de compraventa del inmueble contenga un párrafo o leyenda que especifique el número de registro otorgado y la fecha en que se autorizó; además, que indique la competencia de esta Procuraduría en la vía administrativa para resolver cualquier controversia que se suscite sobre la interpretación o cumplimiento del contrato de adhesión[14]. Para consultar los contratos registrados del sector inmobiliario ante la procuraduría visita el Buró Comercial, en la siguiente dirección https://burocomercial.profeco.gob.mx/.

En caso de dudas o aclaraciones, acércate a la Profeco, puedes comunicarte al Teléfono del Consumidor: 01 (55) 5568 8722, para la Ciudad de México y Área Metropolitana, y 01 800 468 8722, larga distancia sin costo desde el resto del país.

Tratándose de "defectos o vicios ocultos" es necesario que hagas valer el cumplimiento del contrato de compraventa del inmueble ante la autoridad jurisdiccional correspondiente. ■

[13] Artículo 30 del Reglamento de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
[14] Artículo 86 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Si requieres asesoría jurídica gratuita en asuntos civiles, fiscales y administrativos, el **Instituto Federal de Defensoría Pública del Consejo de la Judicatura Federal** pone a tus órdenes los números de atención telefónica:

Para la Ciudad de México: **52 (55) 5521-4367** y para el interior de la República **file://localhost/tel/01%20800%207124-253** y **(01 800) 5033-321**.

Para que conozcas más información sobre el instituto, puedes consultar la siguiente liga electrónica: **http://www.ifdp.cjf.gob.mx/index.htm**

Apps y redes sociales para casos de emergencia

Son canales de comunicación consolidados que, gracias a su inmediatez, fácil acceso y su robusta audiencia, son de vital apoyo.

Diariamente usamos internet y las tecnologías de la información para comunicarnos, entretenernos, hacer compras, estudiar y muchas cosas más; sin embargo, son también herramientas elementales ante contingencias.

Te mostramos algunas de las aplicaciones de las que puedes echar mano en caso de emergencia:

Cruz Roja Mexicana

Esta aplicación es gratuita y muy sencilla de usar. En ella encontrarás útiles consejos de cómo actuar en caso de accidente, enfermedad o fenómeno natural adverso; además, incluye animaciones, videos, referencias, casos e información general para aprender primeros auxilios desde tu celular.

Disponible para: Android / iOS

911 CDMX

App para el uso del Servicio de Atención de Llamadas de Emergencia 911. Se trata de una herramienta que facilita a las autoridades locales proporcionar auxilio en caso de una emergencia. Está enfocada a atender a la población de la Ciudad de México.

Disponible para: Android / iOS

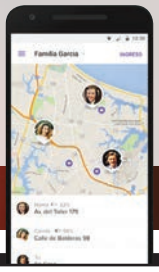
APP CDMX
9 1 1
EMERGENCIAS

Recuerda que México cuenta con el número único de emergencia 911, el cual podrás usar aunque no tengas saldo en tu celular o de forma gratuita en teléfonos públicos.

Localizador de familia y celular

El objetivo de esta aplicación es crear una red de conexión entre familiares o seres queridos y mantenerse informados sobre la ubicación de cada uno, ya sea por mensajes o notificaciones. Inclusive, te ayudará a localizar tu dispositivo móvil si lo extraviaste. El uso de esta app ocupa el sistema de geolocalización de tu equipo, por lo que requiere datos móviles y puede generar un costo.

Disponible para: Android



Google Person Finder

Si bien no es una app, Google.org habilita, en caso de desastres naturales, una herramienta con dos funciones: buscar personas que se hayan reportado a salvo y para que la gente indique si tiene información sobre alguien.

Redes sociales

En momentos de contingencia por desastre natural, las redes sociales son una gran herramienta para comunicarnos e informarnos. Te recomendamos seguir algunas cuentas verificadas:

Institución	Servicio	Cuenta
Sistema Nacional de Protección Civil	Consejos de cómo actuar durante un caso de desastre natural, fomento de la cultura de prevención, entre otros temas.	@PcSegob
Sismológico Nacional	Reportes de sismicidad en México.	@SismologicoMX
Cruz Roja Mexicana	Información oficial emitida por la institución.	@CruzRoja_MX
Comisión Nacional del Agua (Conagua)	Reporte del Servicio Meteorológico Nacional.	@conagua_clima
Policía Federal Mx	Reportes viales y comunicados oficiales.	@PoliciaFedMx
Caminos y Puentes Federales de Ingresos y Servicios Conexos (Capufe)	Reporte vial en autopistas y carreteras del país.	@CAPUFE

Ten en cuenta estos consejos para que la información que recibes y compartes sea confiable:

- Revisa que la cuenta de la institución sea oficial; en twitter se distingue con una palomita a lado del nombre.
- Las cuentas oficiales de instituciones no presentan publicidad comercial.
- Para que la información que compartes sea confiable, investiga las fuentes, el número de seguidores, cantidad de retuits y el tipo de información que publica.
- Antes de compartir un link, abre y lee el contenido, así evitarás difundir información falsa o errónea.
- Evita esparcir rumores y especulaciones, pues sólo generan confusión y desorden.

DERECHOS DEL CONSUMIDOR EN CASOS DE FUERZA MAYOR

En un sismo u otro fenómeno natural, los proveedores de servicios de telecomunicaciones deben tomar medidas para apoyar al consumidor; conoce tus derechos y hazlos valer.

Como consumidores debemos saber en qué momento la ley nos respalda; además, hay excepciones en que los proveedores deben abstenerse del cobro y no incurrir en abusos.

Si contrataste servicios de telefonía móvil y fija, internet y/o televisión de paga, y fuiste afectado por un siniestro de la naturaleza, apóyate en los siguientes derechos:

Puedes cancelar el contrato de prestación de servicios, se encuentre o no en plazo forzoso.

Si tu servicio de televisión de paga no ha sido restablecido dentro de las 24 horas[2] posteriores al caso fortuito, o éste es deficiente, tienes derecho a la compensación y bonificación.

No estás obligado a pagar ninguna pena por la cancelación anticipada, aunque esté indicada en el contrato.[1]

Respecto de los demás servicios de telecomunicaciones, si no se han restablecido dentro de 72 horas[3] (o el tiempo indicado en tu contrato) posteriores al caso fortuito, o éste es deficiente, tienes derecho a la compensación o bonificación.

En el caso del modem o decodificador que te presta el proveedor, existen dos supuestos:

- Si durante el siniestro resultó dañado, no estás obligado al pago por reposición o reparación.[4]

- En caso de que el inmueble haya sufrido daños que impidan su recolección, no estás obligado a devolverlo.

En ambos casos es importante que des aviso a tu proveedor.

A que tu proveedor te informe por qué no puede prestarte el servicio.

A la bonificación y compensación para el caso de cobros indebidos.

En caso de que el proveedor vaya a suspender el servicio, debe informarte con anticipación.

Que te notifiquen si hubo algún cambio en los términos y condiciones previamente contratados. En caso de que éstos no te sean favorables, puedes solicitar la cancelación del servicio, sin responsabilidad alguna.

[1] Código Civil Federal, artículos 1847 y 2111.
[2] Reglamento de Televisión y Audio Restringido, artículo 10.
[3] Reglamento de Telecomunicaciones, artículo 81.
[4] Código Civil Federal, artículo 2483.

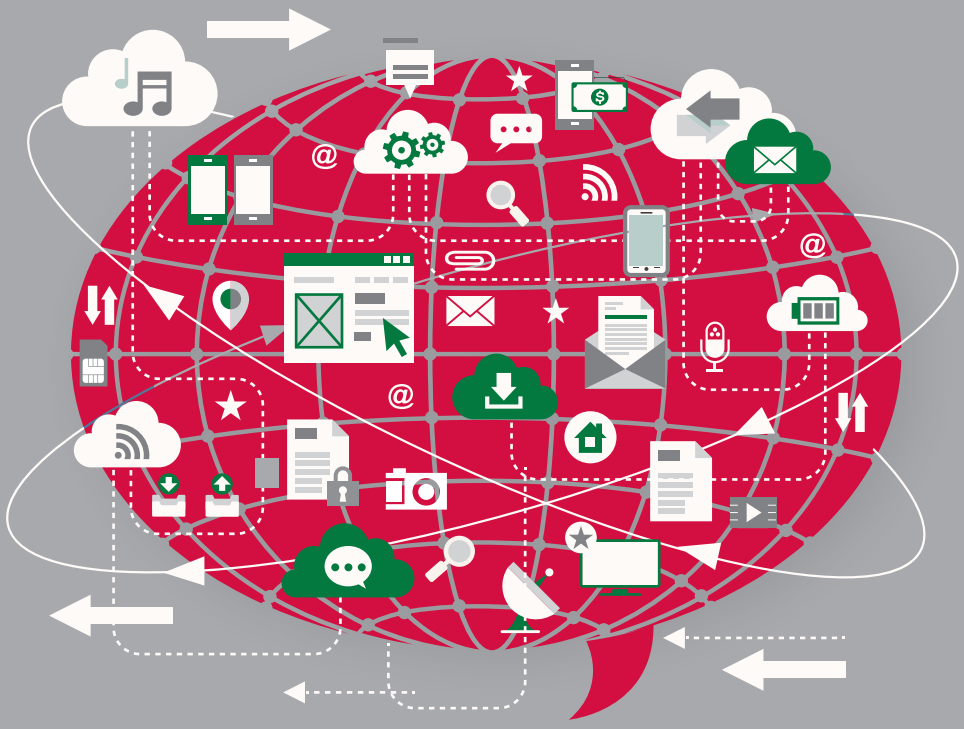
RECOMENDACIONES

- Es importante que conozcas la **Carta de Derechos Mínimos de las y los Usuarios de Telecomunicaciones**.
- **Si contrataste** un seguro para tu equipo celular y éste resultó dañado, infórmate si tiene cobertura en caso imprevisto.
- **Revisa si la garantía** de tu equipo móvil contempla el caso de una contingencia. Si es así, hazla efectiva en el centro de atención correspondiente.
- **Revisa tu factura** o estado de cuenta para detectar cargos indebidos o servicios no contratados durante el periodo en que los servicios fueron señalados como gratuitos (internet y telefonía móvil).
- **Si tienes** contratada una fianza, infórmate de los términos y condiciones para hacerla efectiva.
- **Avisa a tu proveedor**, por medio de sus canales de atención, si tu inmueble fue evacuado, derrumbado o sufrió afectaciones derivadas del evento fortuito.
- **Infórmate** de los términos y condiciones relacionados con los servicios gratuitos proporcionados por los proveedores.
- **Si tienes** conocimiento de que tu proveedor de servicio está realizando prácticas abusivas, denúncialo ante la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**).

Si vas a presentar tu queja, considera lo siguiente:

- Vía electrónica, revisa si tu proveedor es participante en **Concilianet**; de no serlo, acude a la delegación de la **Profeco** más cercana.
- Ten a la mano identificación oficial, contrato, factura o recibo que avale tu relación comercial con el proveedor, así como información o documentación que fundamente tu queja.
- Si no cuentas con documentación, solicita a tu proveedor la impresión de estados de cuenta.

www.gob.mx/profeco
www.soyusuario.ift.org.mx



CARTA DE DERECHOS MÍNIMOS DE LAS Y LOS USUARIOS DE TELECOMUNICACIONES

SUBPROCURADURÍA DE TELECOMUNICACIONES

1. Libertad de elegir
2. Derecho a la portabilidad
3. Derecho a condiciones de contratación claras, justas y equitativas
4. Cargo por servicio
5. Derecho a la calidad en el servicio y en el equipo terminal
6. Derecho a la información
7. Derecho a la privacidad y a la protección de datos personales
8. Derecho de accesibilidad de usuarios con discapacidad
9. Derecho a la no discriminación
10. Derecho de acceso gratuito a un número telefónico de servicios de emergencia
11. Derecho a la suspensión del servicio por reporte de robo o extravío
12. Derechos adicionales de los usuarios de televisión de paga
13. Derecho a la protección

CONTÁCTANOS

/ProfecoOficial
@Profeco
ProfecoTV

Teléfono del Consumidor en Línea
www.telefonodelconsumidor.gob.mx
www.concilianet.profeco.gob.mx

ift INSTITUTO FEDERAL DE TELECOMUNICACIONES
SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA
PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR
MOVER MÉXICO

Un usuario de los Servicios de Telecomunicaciones que se informa, consulta y compara es un...

¡USUARIO EMPODERADO!

Entra al portal del IFT y descubre el ciclo del

¡USUARIO EMPODERADO!

Ingresa en tu navegador esta dirección...

www.ift.org.mx/usuarios-y-audiencias

Ahí encontrarás 4 apartados:

1. Tips, consejos y eventos
2. Informes y reportes
3. Tus herramientas
4. Levanta tu inconformidad

1 Tips, consejos y eventos

Aquí encontrarás videos, consejos e infografías agrupados por servicio: internet, telefonía, etc.

En este apartado visita la plataforma **"Me informo"**, donde puedes aprender con videos, pruebas y video conferencias.

2 Informes y reportes

Cuentas con reportes de los costos de planes y tarifas de los servicios, resultados estadísticos y mucho más.

3 Tus herramientas

Novedosos instrumentos para comparar, conocer y consultar todo lo que necesitas saber sobre tus equipos y servicios.

4 Levanta tu inconformidad

Puedes interponer tu queja en contra del proveedor de servicios de telecomunicaciones que ha transgredido tus derechos.

Infórmate, consulta, calcula y compara. ¡Es tu derecho!

#SoyUsuario

ift INSTITUTO FEDERAL DE TELECOMUNICACIONES

www.ift.org.mx

01800 2000120

Defiéndete de prácticas abusivas por aumento de precios

Conoce tus derechos y frena estas acciones que te afectan como consumidor.

EL ARTÍCULO 10, párrafo segundo, de la la Ley Federal de Protección al Consumidor **(LFPC)**, establece que:

> "Los proveedores no podrán aplicar métodos o prácticas comerciales coercitivas y desleales, ni cláusulas o condiciones abusivas o impuestas en el abastecimiento de productos o servicios."

Como consumidor tienes herramientas: la queja y la denuncia en contra de los proveedores que apliquen este tipo de prácticas comerciales abusivas.

¿Qué es una queja?

Es una reclamación formal (te permite una satisfacción personal) cuando un proveedor no respeta los términos y condiciones en que contratas un servicio o adquieres un bien.

Para levantar la queja debes acudir a una delegacion de la Profeco, donde te pedirán:

- Nombre y domicilio
- Credencial oficial
- Contrato, recibo o comprobante de compra
- Nombre y domicilio del proveedor
(en caso de no aparecer en el recibo, señalar el lugar donde puede ser localizado)
- Descripción del bien o servicio que se reclama
- Narración de los hechos que dieron lugar a la queja
- Formato de recepción de queja impreso
(www.profeco.gob.mx/formas/f_esp_quejas.asp).

¿Qué es una denuncia?

Es la acción (te permite una satisfacción indirecta y anónima) de reportar actos u omisiones de un proveedor que afecten tus intereses o los de una porción de la sociedad. En este caso el denunciante no está obligado a presentar pruebas de la falta ni se le pedirán sus datos personales.

No requieres ir a una delegación, subdelegación o unidad de servicio. Todo lo haces por internet. Presenta tu queja en Concilianet (http://concilianet.profeco.gob.mx).

¿Dónde presento una denuncia?

Teléfono del Consumidor
5568 8722 y 01 800 468 87 22

Vía chat
telefonodelconsumidor.gob.mx

Facebook/ProfecoOficial
(a través de mensaje privado o inbox).

Por Twitter
@Profeco

Por escrito o presentándote en cualquier delegación de la Profeco.

Correo electrónico a la cuenta
denunciasprofeco@profeco.gob.mx

Gráfico: Arnulfo Guevara

Colegiaturas en escuelas afectadas

Si el colegio al que va tu hijo no opera por daños en sus instalaciones debido al sismo, los pagos por el servicio se suspenden.

El pago de colegiaturas en escuelas particulares será obligatorio sólo si el plantel ofrece el servicio; en caso de que la escuela este cerrada por daño estructural, derivado del sismo del 19 de septiembre pasado, los padres de familia no pueden ser forzados a realizar ningún pago.

Si el prestador del servicio incurre en abuso, acércate a la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), donde con gusto te atenderemos y recibiremos tu queja.

Como consumidor tienes de tu parte tanto la Ley Federal de Protección al Consumidor como el Acuerdo que establece las bases mínimas de información para la comercialización de los servicios educativos (de tipo elemental y medio) que prestan los particulares con autorización o reconocimiento de validez oficial, publicado el 10 de marzo de 1992 en el Diario Oficial de la Federación por la Secretaría de Educación Pública y la Secretaría de Comercio y Fomento Industrial, hoy Secretaría de Economía.

- Ante cualquier irregularidad al respecto, la Profeco atiende tus denuncias en: Teléfono del Consumidor, 55 68 87 22 en la Ciudad de México y área metropolitana; 01 800 468 8722, sin costo desde el resto del país, así como en Twitter: @Profeco, buzesco@sep.gob.mx, en Facebook: ProfecoOficial, y en todas sus delegaciones.

El temblor del 19 de septiembre pasado dejó inoperables centros educativos; si la escuela de tu hijo es una de las afectadas, no te preocupes, la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) y la Secretaría de Educación Pública (SEP) te respaldan.

Los artículos 7 y 42 de la Ley Federal de Protección al Consumidor establecen que el proveedor está obligado a prestar el servicio de acuerdo con los términos y condiciones ofrecidos en la publicidad, salvo consentimiento por escrito del consumidor (contrato y reglamento escolar).

El Acuerdo de 10 de marzo de 1992 indica que los prestadores del servicio educativo sólo podrán cobrar de manera general y obligatoria los siguientes conceptos:

a) Inscripción o reinscripción.
b) Colegiaturas, así como el número de éstas.
c) Derechos por incorporación, en su caso.

Y garantizar que tales conceptos correspondan a la prestación de todos los servicios necesarios para que el alumno cumpla con los planes y programas de estudios.

• La Administración Federal de Servicios Educativos de la Secretaría de Educación Pública (SEP) también recibe quejas o reclamaciones en: **"Buzón Escolar"**, en el teléfono **(55) 3601 8700,** o directamente en sus oficinas en Parroquia 1130, colonia Letrán Valle, Ciudad de México, y para el interior del país en el 01 800 288 6688 y TelSEP: (55) 3601 75 99.

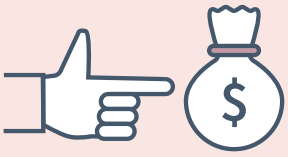
GASTOS INNECESARIOS, CÓMO EVITARLOS

Las ofertas pueden ser una oportunidad para ahorrar, pero también para caer en la tentación de gastar sin planear. Ten en cuenta algunos aspectos, no sólo para el **Buen Fin**, sino para cualquier temporada de promociones, baratas, ventas nocturnas, etcétera.

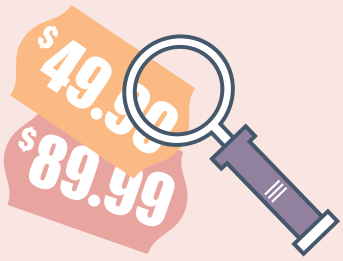
Elabora un presupuesto para definir qué es lo que realmente necesitas adquirir.

Calcula la cantidad de dinero del que dispones. Si prefieres comprar mediante tarjetas de crédito, es importante que evalúes tu capacidad de pago antes de endeudarte.

Para no sucumbir a la tentación de compras no previstas (aunque sean a meses sin intereses o con descuento), es fundamental que analices tus necesidades, de otra manera tus deseos impulsivos de compra siempre serán un gasto, nunca un ahorro.

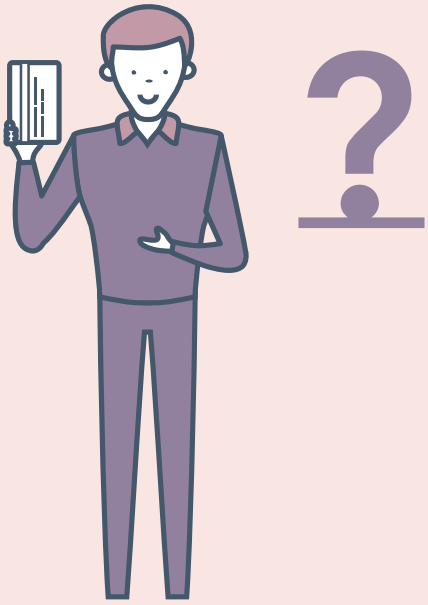


BUEN FIN :)
EL FIN DE SEMANA MÁS BARATO DEL AÑO
17 -20 DE NOVIEMBRE



Verifica los precios. La única forma de reconocer una verdadera oferta es saber cuánto costaba el producto en ese establecimiento (y en otros) antes de que iniciaran las promociones. Si tienes en mente una compra específica, visita tiendas y centros comerciales con anticipación, porque llegadas las ofertas tal vez ninguna represente un verdadero ahorro.

Compara. Es posible que encuentres un mismo artículo a distintos precios y con todo tipo de promociones. Si ya sabes cuánto vas a gastar y en qué rango de precios estaba el producto antes de los descuentos, es momento de ver qué tienda lo ofrece con la promoción que más te beneficie.



Pregunta. Si tienes dudas sobre la garantía, el funcionamiento, el uso que debes darle al producto, la mecánica de una promoción o la forma de pago, el establecimiento tiene la obligación de responder a todas tus inquietudes.

Si enfrentas problemas con un proveedor, sospechas que está violando la ley o requieres asesoría, comunícate al **Teléfono del Consumidor: (01) 5568 8722** para la Ciudad de México y área metropolitana, y **01 800 468 8722**, sin costo, desde el resto del país.

¿QUIERES SABER MÁS?

Buen Fin Institucional

https://goo.gl/SrooLY

Dale PLAY

Fuentes:
- Revista del Consumidor. (noviembre 2012). Sácale jugo a los descuentos sin exprimir tu presupuesto. Revista del Consumidor, 429, 23-25.
- Revista del Consumidor. (noviembre 2014). Para un buen fin, un buen comienzo. Revista del Consumidor, 453, 13-17.
- Planea tus compras, para que El Buen Fin, tenga un buen fin, en http://bit.ly/2ysDQfw

COMPRADORES

COMPULSIVOS

Por Thalía Castillo Gil

SUCUMBIMOS A LA TENTACIÓN, ADQUIRIMOS PRODUCTOS INNECESARIOS, GASTAMOS LO QUE NO TENEMOS, POR CAPRICHO O POR IMPREVISTO PERO CAEMOS EN LAS REDES DEL *MARKETING* Y ROMPEMOS CON EL HÁBITO DEL AHORRO PARA DAR PASO AL CONSUMO IRRACIONAL.

Clósets, gabinetes y repisas atiborrados de ropa, zapatos, adornos, aparatos eléctricos, juguetes, trastes y demás objetos sin una utilidad específica. Los centros comerciales se ven saturados de clientes cada fin de semana y días de pago o festivos. Comprar porque se tiene la oportunidad de hacerlo, aunque eso signifique endeudarse más allá del límite.

Como bien dijo José Mujica, expresidente de Uruguay, "estamos no atendiendo consumos prioritarios que son fundamentales y, a su vez, gastando un esfuerzo humano en un montón de *pavadas* que poco tienen que ver con la felicidad humana. La gente está metida dentro de una gigantesca telaraña que es la sociedad de consumo, que está montada en función de la acumulación... ni siquiera es consciente de eso"[1].

[1]José Mujica https://www.youtube.com/watch?v=1nIzympwlXA

¿POR QUÉ CONSUMIMOS ASÍ?

México, como la mayoría de los países, hoy es parte del mundo global, de la llamada "sociedad de consumo". En su libro *Vida de consumo* (2007), el sociólogo Zigmunt Bauman[2] plantea que los consumidores actuales actúan "irreflexivamente" al no considerar el propósito de sus vidas ni los medios más adecuados, lo relevante o irrelevante para alcanzarlo. Bajo esta "irreflexividad" son muy altas las probabilidades de que la mayoría adopte y sostenga el consumismo, lo cual explica claramente la acertada observación del uruguayo.

La forma de consumir ha trascendido por mucho la satisfacción de las necesidades básicas, para ir más allá del acto económico de comprar, dando pie a la manera de relacionarnos y de construir nuestra identidad.

Bauman señala que en esta sociedad el consumidor se ve a sí mismo y a otros seres humanos como producto, consume para ser más "deseable" o "vendible", para ser aceptado, y del mismo modo evalúa a los otros en función del valor que le pueden agregar. Así, se asume inconscientemente que los objetos confieren estatus y satisfacen un vacío existencial.

La experiencia de compra ha llegado a convertirse en una actividad que también se vende como producto y es una actividad social. "Gastar puede ser una fuente de mucho placer; puede generar en algunos de nosotros esa intensa sensación que se produce al comer, beber, apostar o al desempeñar otras actividades que generan gratificación inmediata"[3], de ahí que veamos a la gente invertir su tiempo libre en la plaza comercial luciendo sus mejores prendas.

¿CONSUMIDORES MÁS LIBRES?

Algunos sostienen que bajo este sistema el consumidor es el rey, pues elige libremente, al mejor precio, gracias a ley de la oferta y la demanda. En realidad el consumidor no tiene información ni acceso a todos los proveedores y se deja llevar por la presentación o cualidades que atribuye subjetivamente al artículo, a la publicidad y a la presión social, sobre todo cuando se trata de marcas[4].

Signos de comprador compulsivo

Fuente: Revista del Consumidor. Mayo 2012. "Test: ¿Eres un comprador compulsivo?" p. 24-25

Para muchos esto amplifica la desigualdad social y genera una crisis económica, cultural y de valores. No basta con mejorar o incrementar la oferta, hay que tener dinero para comprar y gran parte de la población que es seducida, no lo tiene[5].

Y aunque no nos ocupamos de las implicaciones ambientales de este estilo de vida desmedido, éstas son suficiente motivo para modificar nuestra conducta. El planeta simplemente ya no puede sostener nuestra forma de consumir.

[2] Zigmunt Bauman. (2007). Vida de consumo. España: Espa PDF.
[3] Zigmunt Bauman. (2007). Vida de consumo. España: Espa PDF.
[4] Susana Rodríguez Díaz. (2012). "Consumismo y sociedad: una visión crítica del homo consumens".
[5] Idem

Fuente: Revista del Consumidor. Mayo 2012. "Test: ¿Eres un comprador compulsivo?" p. 24-25

"Inventamos una montaña de consumo superfluo y hay que comprar y vivir comprando y tirando, y lo que estamos gastando es tiempo de vida. Porque cuando yo compro algo, o tú, no lo compras con plata, lo compras con el tiempo de vida que tuviste que gastar para tener esa plata, pero con esta diferencia: la única cosa que no se puede comprar es la vida, la vida se gasta y es miserable gastar la vida para perder la libertad." [6]

[6] José Mujica https://www.youtube.com/watch?v=1nIzympwlXA

EL REFLEJO DE NUESTRO SENTIR

Si estás en casa, mira a tu alrededor. Evalúa cada objeto que veas, desde los muebles hasta los cuadros y adornos que estén puestos sobre ellos. Recorre cada una de las habitaciones, abre gabinetes y cajones, echa un vistazo a cada rincón y respóndete: ¿lo uso?, ¿lo necesito?, ¿me hace feliz? Marie Kondo, en su libro *La magia del orden*[7], plantea que desorden y la acumulación en nuestro espacio suele ser un reflejo de cómo nos sentimos interiormente. Pero hay que decir que antes que nada es un reflejo claro de nuestra forma de consumir. Si tu respuesta a cualquiera de las preguntas del párrafo anterior es negativa, quiere decir que estás adquiriendo cosas de las que puedes prescindir, cada una de ellas es un gasto que se pudo evitar.

[7] Marie Kondo. (2016). La magia del Orden. España: Aguilar.

Fuentes
- Guadalupe Loaeza. (1992). Compro, luego existo. México: Alianza Editorial.
- Zigmunt Bauman. (2007). Vida de consumo. España: Espa PDF.
- Susana Rodríguez Díaz. (2012). "Consumismo y sociedad: una visión crítica del homo consumens". 28/09/2017, de Nómadas, Universidad Complutense de Madrid Sitio web: http://www.redalyc.org/pdf/181/18126057019.pdf
- JoséMujicahttps://www.youtube.com/watch?v=1nIzympwlXA
- Marie Kondo (2016). La magia del orden. España: Aguilar.

CÓMO PAGAR DURANTE EL BUEN FIN

En esta temporada saturada de promociones, decide tus compras de manera consciente y responsable. Adquiere productos que en verdad necesites y opta por la forma de pago que no afecte tus finanzas.

El **Buen Fin** nació con el objetivo de usar el poder del consumo para reactivar la economía, además de beneficiarte con algún producto o servicio a mejor precio.
En años anteriores las promociones más comunes fueron:

- Meses sin intereses o puntos extra o dobles en tarjetas de crédito.
- Empezar a pagar meses después.
- Pagar el primer producto y el segundo con descuento.
- Productos de regalo (ya sea en especie o en vales).
- Bonificaciones en tarjetas de lealtad o monedero electrónico.
- Promociones más por menos (2 x 1, 3 x 2, 4 x 2, etcétera).
- Descuentos directos al pagar en una sola exhibición con tarjeta de débito o efectivo.
- Sorteos.

Si estás decidido a emprender la búsqueda de ese bien o servicio que tanto anhelas comprar, ya sea de contado o mediante alguna modalidad de crédito, debes considerar los pros y contras de cada forma de pago.

Modalidad de pago	Ventajas	Desventajas
Crédito	• Es una opción para adquirir productos y servicios si no tienes liquidez para pagar de contado. • Empiezas a crear un historial crediticio, el cual puede beneficiarte al solicitar otras opciones de financiamiento, como la compra de un inmueble. • Puedes liquidar tu deuda poco a poco mediante pagos semanales, quincenales o mensuales.	• Adquieres una deuda que podría ser de más de un año. • Puedes pagar intereses, comisiones, costos administrativos, etcétera. • Un crédito a veces es menos accesible por las condiciones solicitadas. • El costo del producto o servicio puede incrementarse respecto de su precio de contado. • Si compras a meses sin intereses, debes procurar no atrasarte con los pagos, de lo contrario vendrán recargos y multas por incumplimiento. • En promociones de meses sin intereses, si no tienes cuidado puedes endeudarte más de la cuenta.
Efectivo o débito	• No tendrás que pagar intereses u otro tipo de cargo. • El precio del producto puede ser menor. • Te pueden aplicar un descuento especial al optar por este tipo de pago. • Con la tarjeta de débito sólo dispones de la cantidad que se encuentre en la cuenta, sin sobrepasarte.	• Puede representarte un desembolso importante. • Te puedes descapitalizar si no tienes más ahorros. • Para pagos con tarjeta de débito existen cargos por disposición de efectivo en otro banco que no sea el emisor original (uso de cajero).

Fuente: Comisión Nacional para la Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) y el sitio web www.finanzaspracticas.com.

Antes de realizar una compra, revisa tu capacidad de endeudamiento. De acuerdo con los especialistas, no debes sobrepasar 30% de tus ingresos; si estás en el límite, deja pasar esta temporada de ofertas, pues una compra adicional puede representar riesgo para tus finanzas personales.

Los pagos realizados en los plazos acordados se convierten en tu mejor reputación financiera y son el factor que sustenta la confianza de las entidades financieras y que califican en el reporte del Buró de Crédito. Cuida tu historial y deja buen precedente crediticio.

TARJETA DE CRÉDITO, ¿ALIADA O ENEMIGA?

Las compras con tarjeta de crédito no representan mayor potencial de consumo. El plástico te permite diferir el tiempo de pago, pero si te atrasas los intereses y cargos pueden comprometer tu estabilidad económica.

Hagamos un ejercicio para saber cómo te conviene pagar este **Buen Fin 2017**. Supongamos que necesitas adquirir una sala con valor de **6,990 pesos** y te ofrecen distintas formas de pago, con descuentos directos en compras de contado o meses sin intereses al hacerlo con tarjeta de crédito y, dependiendo de tu elección, encontrarás lo siguiente:

Forma de pago	Pago mensual	Plazo para liquidar lo que debes	Precio final del artículo	¿Cuánto ahorraste?
Contado o débito (descuento directo de 30%)	N/A	N/A	$4,893	**$2,097.00**
A 6 meses sin intereses	$1,165	6 meses	$6,990	No hay ahorro en dinero, pero tampoco hay un pago de intereses y el plazo para liquidarlo es mayor.
A 12 meses sin intereses	$583	1 año	$6,990	
A 24 meses sin intereses	$292	2 años	$6,990	

Fuente: Estudio "El Buen Fin 2016. El fin de semana más barato de año". Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP) y Comisión Nacional para la Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef).

Como puedes observar, en algunos establecimientos puede existir ahorro si el **pago es de contado**; además, no adquieres adeudos futuros como con la tarjeta de crédito.

HAZ TUS PAGOS A TIEMPO

Si eres de los que no disponen del dinero en el momento y la compra es necesaria, es aconsejable recurrir a las promociones de los emisores de tarjetas de crédito a meses sin intereses (MSI).

En el caso anterior, es aconsejable que cubras el pago correspondiente de acuerdo con los consumos realizados cada mes. Si decides no comprar a MSI, la tarjeta te permite financiarte hasta por 50 días sin pagar intereses. **Mayor información** en **www.gob.mx/condusef.**

Recurre al pago mínimo únicamente en caso de emergencia. La tarjeta de crédito es una manera de tener dinero a la mano pero se puede convertir en enemiga de tus finanzas si no la manejas con cuidado.

En caso de inconformidad con alguna institución financiera, puedes llamar a la **Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros** (**Condusef**) al teléfono: **(55) 5340 0999 o (01 800) 99 8080**, o bien puedes enviar un correo a **asesoria@condusef.gob.mx.**

La Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**) pone a tu disposición, en su sitio de internet **https://www.profeco.gob.mx/precios/canasta/default.aspx**, el programa **Quién es Quién en los Precios** (**QQP**), el cual te permite consultar precios de más de 450 electrodomésticos y línea blanca en 49 ciudades de la República Mexicana. El número de productos puede variar según la región geográfica en la que se realiza la compra.

El **artículo 12** de la **Ley Federal de Protección al Consumidor** indica que el proveedor tiene la obligación de entregarte factura, recibo o comprobante en el que consten los datos específicos de la compraventa, servicio prestado u operación realizada.

Fuentes:

• Sitio web Dinero en imagen. 10 consejos para comprar de manera inteligente en el Buen Fin. Consultado el 17 de agosto de 2017 en: http://www.dineroenimagen.com/2016-11-02/79786.

• Procuraduría Federal del Consumidor. Boletín electrónico Brújula de compra 17, 2006, "Para comprar sin dolor".

• Fundación de Estudios Financieros, Fundef, A. C. Encuesta sobre el uso de tarjetas de crédito en México. Consultado el 21 de agosto de 2017 en: http://fundef.org.mx/sites/default/files/fundeforgmx/paginas/archivos/%3Cem%3EEditar%20P%C3%A1gina%20b%C3%A1sica%3C/em%3E%20Documentos%20de%20Coyuntura%20Estructural/encuestatarjetascreditofundef_3.pdf.

• Principal Financial Group. Prepárate para El Buen Fin. Consultado el 22 de agosto de 2017 en: http://www.principal.com.mx/es/acerca-de-principal/principal-financial-group/sala-de-prensa/articulos/Preparate-para-El-Buen-Fin.

• Sitio blog&lana. "Cómo utilizar una tarjeta de crédito". Consultado el 22 de agosto de 2017 en: https://www.blogylana.com/guia-para-usar-la-tarjeta-de-credito-parte-2/.

• Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP) y Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef), El Buen Fin 2016, el fin de semana más barato del año. Noviembre 2016. Consultado el 7 de septiembre de 2016 en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/165818/EL_BUEN_FIN_2016.pdf.

• Buen fin. ¿Qué es el Buen Fin?, consultado el 4 de septiembre de 2017 en: http://www.elbuenfin.org/que-es.html.

• Deloitte, "El Buen Fin 2016 y la experiencia de los consumidores". Consultado el 4 de septiembre de 2017 en: https://www2.deloitte.com/mx/es/pages/consumer-business/articles/el-buen-fin-mexico-2016.html.

Si tienes alguna inconformidad, **Profeco** te respalda. Llama al **Teléfono del Consumidor: 5568 8722**, en la **Ciudad de México**, o **01800 468 8722**, desde el **interior del país sin costo**, o acude a tu **delegación Profeco** correspondiente. Ante publicidad engañosa, denúncialo al **Teléfono del Consumidor** o envía un correo a: **asesoria@profeco.gob.mx**

10 CONSEJOS DE SALUD

Por Dr. Gabriel J. O'Shea Cuevas (colaborador invitado)

PARA PREVENIR LA OSTEOPOROSIS

EDAD Y GENÉTICA

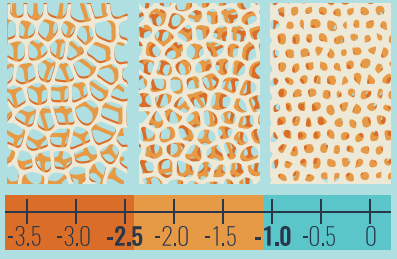
El **90%** del crecimiento de la masa ósea tiene lugar antes de los 20 años de edad; sin embargo, el estilo de vida, los niveles hormonales y antecedentes de fracturas en los padres, abuelos y hermanos pueden favorecer la aparición de osteoporosis.[1]

CUIDA TU ESQUELETO

La prevención del deterioro óseo debe iniciar en las primeras tres décadas de vida. La mayor parte del volumen del hueso humano se acumula en la adolescencia y disminuye gradualmente con la edad. Durante la menopausia la depreciación de la densidad mineral ósea se acelera considerablemente.[2]

INDICADOR DE MASA ÓSEA

Si la primera menstruación llega después de los 16 años puede indicar menor masa ósea en la vida adulta; también contribuiría la **menopausia prematura**, **artritis reumatoide**, **enfermedad hepática** y **renal**, **hipertiroidismo**, **depresión**, antecedente de **fractura** y **obesidad**, entre otros. Ve con tu especialista a que te realice una densitometría ósea![3]

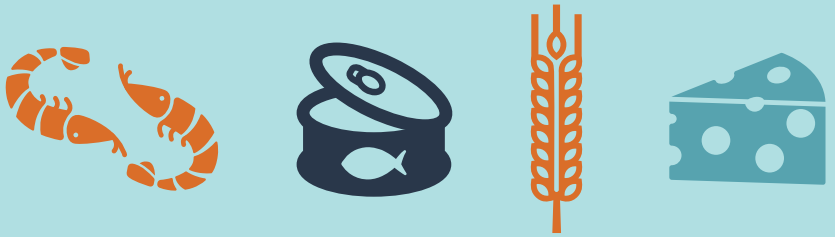


PÉRDIDA DEL HUESO

La enfermedad **periodontal** y la **osteoporosis** comparten similitudes. Ambas conducen a la pérdida del hueso y son más frecuentes en edad avanzada. **Fumar** y **beber alcohol**, café o refresco aceleran ambas condiciones. ¡Evítalos![4]

VITAMINA D

Aumenta la resistencia de tus huesos (densidad mineral ósea y su calidad). El suplemento de calcio y **vitamina D** desempeñan un papel esencial y son componentes integrales en la prevención de la osteoporosis y las fracturas.[2,5]



DIETA RICA EN CALCIO

Las personas con una dieta que incluya importantes cantidades de **pescado, granos** y **lácteos** tienen mayor probabilidad de tener una adecuada masa ósea. Evita desórdenes alimenticios.[6]

INGESTA PARA ADULTOS

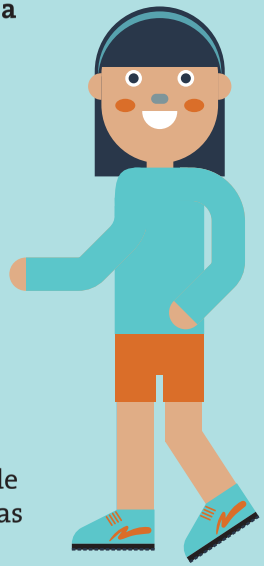
Los **lácteos** son la principal fuente de calcio en la dieta; a mujeres de entre 50 y 70 años de edad se les recomienda ingerir **1,200 mg** al día y **1,000 mg** a hombres del mismo rango de edad. El **fósforo**, **magnesio** y **zinc** también son minerales importantes para el organismo.[6]

METABOLISMO

La **exposición** a la **luz solar** y la ingesta adecuada y regular de **vitamina D** favorecen el metabolismo del calcio. Pregunta a tu médico por suplementos vitamínicos y aumenta la eficacia del tratamiento para osteoporosis.[5]

EJERCÍTATE

La **actividad física** y el **ejercicio** de extensión de columna con carga estimulan la formación ósea en mujeres adolescentes; caminar **30 minutos** a intensidad moderada todos los días previene la osteoporosis y reduce el riesgo de caídas en personas mayores.[7,8]



NO TE AUTOMEDIQUES

Algunos **medicamentos** generan pérdida ósea y fragilidad del hueso, por ejemplo los **corticoides**, **anticonvulsivantes**, **barbitúricos** o de reemplazo de la **tiroides**.[9,10]

REFERENCIAS

1. Lazcano, E.; Tamayo, J.; Cruz, A.; Díaz, R.; Hernández, B.; Del Cueto, R., & Hernández, M. (2003). Peak bone mineral area density and determinants among females aged 9 to 24 years in Mexico. Osteoporos Int, 14, 539-547. 2017, agosto 18, de ProQuest Base de datos.
2. Cymet, J.; Cisneros, F.; Álvarez, M.; Cruz, I.; De la Fuente, J.; Figueroa, F.; García, O.; Gómez, F.; Mirassou, M.; Legorreta, J.; Medinaveitia, A.; Nájera, M.; Sierra, O.; Ojeda, E.; Suárez, V.; Vallejo, J.; Valles, J.; Villalobos, F., & Vázquez, L. (2011). Diagnóstico y tratamiento de la osteoporosis. Posición del Colegio Mexicano de Ortopedia y Traumatología. Acta Ortopédica Mexicana, 25, 303-312. 2017, agosto 18, de Medigraphic Base de datos.
3. Aguilera, M.; Rivera, J.; Trujillo, H.; Ruiz, J. & Rodríguez, M. (2013). Impacto de los factores de riesgo en osteoporosis sobre la densidad mineral ósea en mujeres perimenopáusicas de la ciudad de Querétaro, México. Archivo Latinoamericano de Nutrición, 63, 21-28. 2017, agosto 18, de ProQuest Base de datos.
4. Marjanovic, E.; Southern, H.; Coates, P.; Adams, J.; Walsh, T.; Horner, K., & Delvin, H. (2013). Do patients with osteoporosis have an increased prevalence of periodontal disease? A cross-sectional study. Osteoporos Int, 24, 1973-1979. 2017, agosto 18, de ProQuest Base de datos.
5. Resch, H.; Walliser, J.; Phillips, S.; Wehren, L., & Sen, S. (2007). Physician and patient perceptions on the use of vitamin D and calcium in osteoporosis treatment: a European and Latin American perspective. Current Medical Research and Opinion, 23, 1227-1237. 2017, agosto 18, de ProQuest Base de datos.
6. Reza, A. (2016). Osteoporosis. Gaceta Médica de México, 152, 84-9. 2017, agosto 18, de ProQuest Base de datos.
7. Urrialde, J., & Mendaña, N. (2006). Prevención y tratamiento de la osteoporosis con la actividad física y el deporte. Fisioterapia, 28, 323-331. 2017, agosto 20, de ELSEVIER Base de datos.
8. Clark, P.; Lavielle, P.; Franco, F.; Ramírez, E.; Salmerón, J., Kanis, J., & Cummings, S. (2005). Incidence rates and life-time risk of hip fractures in Mexicans over 50 years of age: a population-based study. Osteoporos Int, 16, 2025-2030. 2017, agosto 18, de ProQuest Base de datos.
9. Gamez, J.; Zavaleta, A.; Vazquez, M.; Vega, A.; Rodríguez, A.; Olivas, E.; Gonzalez, N.; Corona, E.; Rocha, A.; Martínez, M.; Martin, B.; Vazquez, M.; Muñoz, J.; Cardona, E.; Celis, A.; Cabrera, C., & Gonzalez, L. (2013). Prescription for antiresortive therapy in Mexican patients with rheumatoid arthritis: is it time to reevaluate the strategies for osteoporosis prevention?. Rheumatol Int, 33, 145-150. 2017, agosto 18, de ProQuest Base de datos.
10. Zavala, M.; Moran, M.; Cornejo, J.; González, N.; Sánchez, J.; Salazar, M.; Nava, A.; Aguilar, E.; Alcaraz, M.; González, A.; González, L., & Gamez, J.. (2015). Osteoprotegerin Polymorphisms in a Mexican Population with Rheumatoid Arthritis and Generalized Osteoporosis: A Preliminary Report. Journal of Immunology Research, 2015, 1-7. 2017, agosto 18, de ProQuest Base de datos.

Tampones

Son otra opción y su uso dependerá de la comodidad y confianza requeridas en determinadas ocasiones. El Laboratorio Nacional Profeco los analizó; entérate qué concluyó su estudio.

Los tampones, como las toallas sanitarias femeninas, son productos utilizados para absorber el flujo sanguíneo menstrual dentro de la vagina; tienen forma cilíndrica y son otra opción para esos días.

Son productos fabricados con distinto diseño, tamaño y absorbencia para cubrir esas necesidades de las mujeres.

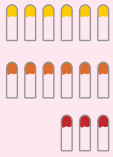
Están hechos de algodón y/o rayón, viscosa, poliéster o una combinación de éstos, con un cordón que sirve para retirarlos luego de su uso. Dependiendo de la marca, pueden incluir un aplicador para facilitar su colocación.

La cantidad de flujo menstrual varía de una mujer a otra. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés), en el Código de Regulaciones Federales (CFR, por sus siglas en inglés) Título 21, clasificó los tampones de acuerdo con su capacidad de absorción y cantidad de flujo, como se indica en la siguiente tabla:

ABSORBENCIA	RANGO DE ABSORBENCIA EN GRAMOS
LIGERA	<6
REGULAR	6-9
SUPER	9-12
SUPER PLUS	12-15
ULTRA	15 - 18

EL ESTUDIO

Denominados por algunos fabricantes también como **absorbentes internos**, se analizaron 16 marcas, de las cuales



6 corresponden a absorbencia regular
7 para absorbencia super y
3 para absorbencia super plus.

LO QUE SE REVISÓ:

Contenido neto:
Se comprobó que cumplieran con lo declarado en etiqueta, de acuerdo con la NOM-002-SCFI-2011, Productos preenvasados. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.

Etiquetado
Los tampones están catalogados como dispositivos médicos. Se verificó que la información contenida en las etiquetas cumpliera con los requisitos que señala la NOM-137-SSA1-2008, Etiquetado de dispositivos médicos. Se evaluó que la información fuera veraz y no confundiera a las consumidoras sobre sus características.

Dimensiones
Para dar a conocer las dimensiones y que la usuaria elija según sus necesidades, se determinaron las dimensiones del tampón antes del uso: longitud y diámetro del cuerpo absorbente, así como la longitud del hilo. También se determinó el cambio en la longitud que tiene el tampón antes de que se pueda provocar algún escurrimiento (saturación total del cuerpo absorbente).

Absorción
Se midió la capacidad de absorción del tampón utilizando una solución de cloruro de sodio (10 g), agua (1 litro) y fucsina ácida (0.5 g), recomendada por la FDA, en el CFR Título 21.

Resistencia a la rotura del hilo
Se midió el valor de resistencia a la rotura de la unión entre el hilo y el cuerpo del tampón (saturado con la solución salina), después de haber sido sometido a la prueba de absorción. Los resultados se expesan en newtons (N), una unidad de fuerza.

Composición
Para corroborar que los productos cumplen con lo declarado respecto de la composición del cuerpo absorbente, se realizó la identificación de fibras textiles.

Costo
Aunque no fue parte de la evaluación, a manera de información, se incluye tanto el costo por paquete como por pieza de los productos objeto de estudio.

TAMPONES **ABSORBENCIA SUPER PLUS**

DEBE TENER UNA ABSORBENCIA DE 12 A 15 g, SEGÚN ELCÓDIGO DE REGULACIONES FEDERALES TÍTULO 21

			Denominación	tampones con aplicador compacto de plástico super plus flujo super abundante	Absorbentes Internos SUPER PLUS	Tampones Súper Plus Flujo Súper Abundante
			Marca	**Saba**	**TAMPAX**	**Kotex**
			Procedencia	Israel	Hungría	Estados Unidos de América
			Presentación	10 tampones	10 Absorbentes internos	10 tampones
			Requisitos de etiquetado	-No presenta leyenda “Desechable”, “Usar solamente una vez” u otra leyenda alusiva.	Completo.	No declara fecha de caducidad.
CARACTERÍSTICAS ANTES DEL USO	Dimensiones del núcleo absorbente	Largo (mm)		50.0	49.4	49.6
		Diámetro (mm)		13.7	14.1	15.5
	Dimensiones del hilo	Longitud del hilo (mm)		104.0	107.5	112.4
	Composición del cuerpo absorbente	Declara/		Viscosa	Rayón	Algodón y rayón
		Contiene		Viscosa	Rayón	Algodón y rayón
	Características del aplicador			Aplicador de plástico	Aplicador de papel	Aplicador de plástico
CARACTERÍSTICAS DESPUÉS DEL USO	Capacidad de absorción (g)			17.4	18.1	18.2
	Cambio en longitud del núcleo absorbente (%)			5.2	65.8	38.3
	Resistencia a la ruptura entre hilo y cuerpo del tampón (N)			108.1	54.0	106.9
	Costo por paquete ($)			$ 39.90	33.00	39.90
	Costo por pza ($)			$ 3.99	3.30	3.99
Evaluación de parámetros críticos (puntos 1 y 2)				**E**	**MB**	**E**
1) Evaluación de capacidad de absorción				**E**	**E**	**E**
2) Evaluación de la resistencia a la ruptura entre hilo y cuerpo del tampón (N)				**E**	**B**	**E**

Simbología: **Excelente (E)** **Muy Bueno (MB)** **Bueno (B)** **Deficiente (D)**

TAMPONES **ABSORBENCIA SUPER**

DEBE TENER UNA ABSORBENCIA DE 12 A 15 g, SEGÚN EL CÓDIGO DE REGULACIONES FEDERALES TÍTULO 21

			Denominación	Tampones con aplicador plástico Super Absorbencia Ligeramente perfumado	Tampones con aplicador plástico Super Absorbencia sin fragancia	Tampones con aplicador largo de plástico super flujo abundante
			Marca	**Playtex SPORT FRESH BALANCE**	**Playtex SPORT**	**Saba**
			Procedencia	E.U.A.	E.U.A.	Israel
			Presentación	16 pzas	18 pzas	10 tampones
			Requisitos de etiquetado	-No declara fecha de caducidad.	-No declara fecha de caducidad.	-No presenta leyenda "Desechable", "Usar solamente una vez" u otra leyenda alusiva.
CARACTERÍSTICAS ANTES DEL USO	Dimensiones del núcleo absorbente	Largo (mm)		40.0	40.0	57.1
		Diámetro (mm)		13.0	13.0	15.2
	Dimensiones del hilo	Longitud del hilo (mm)		100.5	105.0	106.0
	Composición del cuerpo absorbente	Declara/		Rayón y/o algodón	Rayón y/o algodón	Viscosa
		Contiene		Rayón	Rayón	Viscosa
	Características del aplicador			Aplicador de plástico	Aplicador de plástico	Aplicador de plástico
CARACTERÍSTICAS DESPUÉS DEL USO	Capacidad de absorción (g)			12.5	13.1	14.1
	Cambio en longitud del núcleo absorbente (%)			27.3	27.3	17.3
	Resistencia a la ruptura entre hilo y cuerpo del tampón (N)			124.4	112.1	66.0
	Costo por paquete ($)			$ 82.00	$ 82.00	$ 39.90
	Costo por pza ($)			$ 5.12	$ 4.56	$ 3.99
Evaluación de parámetros críticos (puntos 1 y 2)				**E**	**E**	**MB**
1) Evaluación de capacidad de absorción				**E**	**E**	**E**
2) Evaluación de la resistencia a la ruptura entre hilo y cuerpo del tampón (N)				**E**	**E**	**B**

Simbología: **Excelente (E)** **Muy Bueno (MB)** **Bueno (B)** **Deficiente (D)**

Absorbentes Internos SUPER	Absorbentes Internos aplicador de plástico SUPER	Absorbentes Internos aplicador de plástico SUPER	Tampones Súper Flujo Abundante
TAMPAX	**TAMPAX compak**	**TAMPAX PEARL**	**Kotex**
Hungría	Hungría	Estados Unidos de América	Estados Unidos de América
10 Absorbentes internos	8 Absorbentes internos	8 Absorbentes internos	10 Tampones
Completo.	Completo.	Completo.	No declara fecha de caducidad.
48.4	47.0	50.0	46.3
14.0	12.9	14.2	18.4
102.5	93.5	105.0	117.0
Rayón	Rayón	Algodón y rayón	Algodón y rayón
Rayón	Rayón	Algodón y rayón	Algodón y rayón
Aplicador de papel	Aplicador de plástico	Aplicador de plástico	Aplicador de plástico
15.3	15.6	15.8	16.9
59.8	42.5	11.4	39.6
54.1	65.8	83.9	88.8
$ 35.90	27.31	$ 39.90	$ 44.00
$ 3.59	3.41	$ 4.99	$ 4.40
MB	**MB**	**E**	**E**
E	**E**	**E**	**E**
B	**B**	**MB**	**MB**

TAMPONES **ABSORBENCIA REGULAR**

DEBE TENER UNA ABSORBENCIA DE 12 A 15 g, SEGÚN EL CÓDIGO DE REGULACIONES FEDERALES TÍTULO 21

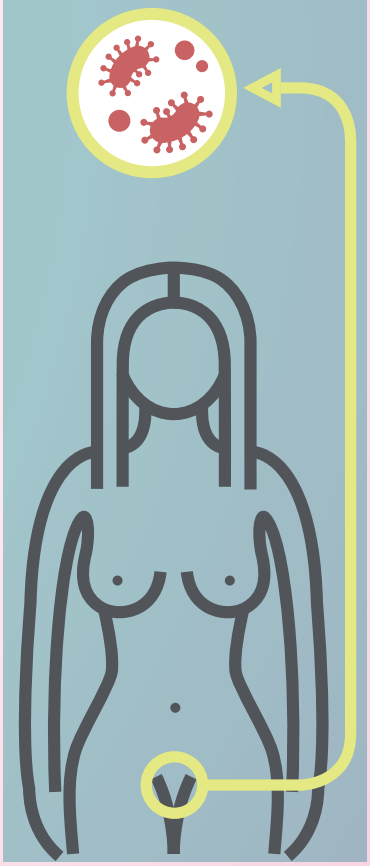
	Denominación		tampones con aplicador compacto de plástico regular flujo moderado	tampones con aplicador largo de plástico regular flujo moderado	Tampones Regular Flujo Moderado
	Marca		**Saba**	**Saba**	**Kotex**
	Procedencia		Israel	Israel	Estados Unidos de América
	Presentación		10 tampones	10 tampones	10 Tampones
	Requisitos de etiquetado		-No presenta leyenda “Desechable”, “Usar solamente una vez” u otra leyenda alusiva.	-No presenta leyenda “Desechable”, “Usar solamente una vez” u otra leyenda alusiva.	No declara fecha de caducidad.
CARACTERÍSTICAS ANTES DEL USO	Dimensiones del núcleo absorbente	Largo (mm)	50.0	51.7	43.2
		Diámetro (mm)	10.9	12.8	13.1
	Dimensiones del hilo	Longitud del hilo (mm)	105.0	110.0	118.3
	Composición del cuerpo absorbente	Declara/	Viscosa	Viscosa	Algodón y rayón
		Contiene	Viscosa	Viscosa	Algodón y rayón
	Características del aplicador		Aplicador de plástico	Aplicador de plástico	Aplicador de plástico
CARACTERÍSTICAS DESPUÉS DEL USO	Capacidad de absorción (g)		10.9	11.0	11.4
	Cambio en longitud del núcleo absorbente (%)		3.0	29.6	38.1
	Resistencia a la ruptura entre hilo y cuerpo del tampón (N)		103.4	54.1	91.0
	Costo por paquete ($)		$ 39.90	$ 39.90	$ 38.90
	Costo por pza ($)		$ 3.99	$ 3.99	$ 3.89
	Evaluación de parámetros críticos (puntos 1 y 2)		**E**	**MB**	**E**
	1) Evaluación de capacidad de absorción		**E**	**E**	**E**
	2) Evaluación de la resistencia a la ruptura entre hilo y cuerpo del tampón (N)		**E**	**B**	**MB**

Simbología: **Excelente (E)** **Muy Bueno (MB)** **Bueno (B)** **Deficiente (D)**

Tampones con aplicador plástico Regular Absorbencia sin fragancia	Absorbentes Internos aplicador de plástico REGULAR	Tampones con aplicador plástico Regular Absorbencia fresca fragancia
Playtex SPORT	**TAMPAX PEARL**	**Playtex Gentle Glide 360°**
E.U.A.	Estados Unidos de América	E.U.A.
18 pzas	8 Absorbentes internos	8 pzas
-No declara fecha de caducidad.	Completo.	-No declara fecha de caducidad.
40.0	46.0	50.0
10.8	13.8	12.5
111.5	106.0	104.5
Rayón y/o algodón	Algodón y rayón	Rayón y/o algodón
Rayón	Algodón y rayón	Rayón
Aplicador de plástico	Aplicador de plástico	Aplicador de plástico
11.6	11.9	13.4
71.3	18.3	2.6
115.9	83.4	104.5
$ 82.00	$ 31.51	$ 39.00
$ 4.56	$ 3.94	$ 4.88
E	E	E
E	E	E
E	MB	E

RECUADRO 1

Probablemente has escuchado del Síndrome de Shock Tóxico (SST), el cual se ha vinculado con el uso de tampones. Es una infección grave, aunque poco común, causada por las toxinas producidas por la bacteria *Staphylococcus aureus*, que también puede afectar a alguien que tiene algún tipo de infección en la piel o en una herida, un absceso, infección de la sangre, entre otros. Usar adecuadamente los tampones reduce el riesgo de esta enfermedad.



RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Todos los productos cumplieron con el contenido neto declarado.

Todas las marcas analizadas bajo las condiciones probadas cumplieron con la absorbencia que declaran en la etiqueta.

En su totalidad, las marcas cumplieron con el tipo de fibra del que informan está elaborado el cuerpo absorbente.

Los productos estudiados incluyen aplicador, algunos de material plástico y otros de papel (ver tablas).

En etiquetado se encontró que los productos de la marca **Saba** no incluyen alguna leyenda como: "Desechable" o "Usar solamente una vez", u otra alusiva o símbolo correspondiente, de acuerdo con lo que exige la NOM-137- SSA1- 2008.

Aunque hay diferencia entre las marcas, los resultados de resistencia a la rotura del hilo muestran que es lo suficientemente alta para prevenir rupturas y que el cuerpo absorbente del tampón quede dentro de la vagina.

Distintas marcas incluyen leyendas mercadológicas categóricas que, por la forma en que se presentan, no son comprobables. Es el caso de las ostentadas por la marca de **Tampones con aplicador plástico Regular Absorbencia fresca fragancia / Playtex gentle glide 360°**, que señala: "la forma de nuestro tampón se adapta a tu cuerpo para ofrecer una protección de 360° y **ajuste excepcional**", y "**ajuste perfecto** para una mayor protección", así como la señalada por la marca de **Tampones regular para flujo Moderado / Kotex,** que señala: "**Punta extra suave**".

RECOMENDACIONES

Cada mujer tiene flujo menstrual distinto, varía de un día a otro. Normalmente es más abundante los primeros días; para mayor protección, **elije la absorbencia de acuerdo con tu cantidad de flujo**. Las etiquetas de los tampones indican para qué tipo de flujo son recomendados.

Varias etiquetas señalan que los tampones evitan el escurrimiento, recuerda que esto sólo se cumple si sigues las instrucciones de uso y eliges el tampón acorde con tu flujo menstrual.

Para evitar alguna infección se recomienda usar el tampón el tiempo adecuado, sigue las instrucciones que señala la etiqueta.

Se recomienda utilizar toallas femeninas por la noche y **tampones durante el día**.

Lava tus manos antes de introducir o retirar el tampón.

Para el caso de mujeres embarazadas o después del parto, es necesario que consulten a su ginecólogo antes de usar un tampón.

FE DE ERRATAS

En el Estudio de Calidad de Quesos Panela publicado en la Revista del Consumidor, página 36, edición 484, correspondiente al mes de junio dice: "Se concluyó que los quesos de las marcas: Noche Buena (Queso panela Artesanal de 400 g), FUD (Queso panela reducido en grasa de 400 g), Noche Buena (Queso panela Deslactosado de 400 g), Noche Buena (Queso panela reducido en grasa de 400 g), adicionan almidón, por lo que no cumplen con la NMX-F-742-COFOCALEC-2012".

Debe decir: "Se concluyó que los quesos de las marcas: Noche Buena (Queso panela Artesanal de 400 g), FUD (Queso panela reducido en grasa de 400 g), Noche Buena (Queso panela Deslactosado de 400 g), Noche Buena (Queso panela reducido en grasa de 400 g), contienen un almidón modificado que se usa como aditivo y puede ser utilizado de acuerdo con las buenas prácticas de manufactura, lo cual sí es permitido por la NMX-F-742-COFOCALEC-2012".

NORMATIVIDAD

NOM-002-SCFI-2011, Productos preenvasados. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.

NOM-137-SSA1-2008, Etiquetado de dispositivos médicos.

CFR - Código de Regulaciones Federales Título 21.

Reglamento de insumos para la salud.

Evaluación de parámetros críticos

Ponderación:
Resistencia a la ruptura entre hilo y cuerpo del tampón.
Arriba de 100 N: **Excelente (E)**
Entre 80 y 90 N: **Muy Bueno (MB).**
Entre 50 y 79 N: **Bueno (B)**
Capacidad de absorción:
Cumple especificación CFR: **Excelente (E)**
No cumple especificación CFR: **Deficiente (D)**.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio
17 de julio al 15 de septiembre de 2017

Periodo de muestreo
18 y 19 de julio de 2017

Marcas analizadas
16

Pruebas realizadas
1,476

ESTUDIO DE CALIDAD

MINIHORNOS ELÉCTRICOS

La potencia de los *watts* en la cocina

Complemento útil a la hora de cocinar, de fácil instalación y tamaño reducido. Conoce la evaluación del **Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor** para las marcas analizadas.

FICHA TÉCNICA

Periodo de muestreo:
14 de septiembre de 2017
Realización del estudio:
Del 11 al 22 de septiembre de 2017
Marcas / modelos analizados:
8 / 8
Pruebas / ensayos realizados:
80 / 2,536

Prácticos, sencillos de usar, económicos e ideales para cocinar, calentar y gratinar. Debido a su tamaño y capacidad para hornear, tostar, asar y dorar alimentos, los minihornos eléctricos representan una opción conveniente para lograr que el desayuno sea siempre agradable.

El mercado nacional ofrece distintos modelos de hornos eléctricos, con variadas potencias eléctricas y capacidades (volumen de su cavidad interior). El **Laboratorio Profeco** los puso a prueba para informarte sobre su calidad, seguridad y atributos.

EL ESTUDIO

Se analizaron **8 modelos** de **8 marcas** de **minihornos eléctricos,** con potencias no mayores a **1,500 watts.** Cada uno se sometió a diez pruebas, las cuales se engloban con base en la siguiente descripción.

Información al consumidor.- Se verificó, mediante inspección visual, que el marcado sobre el producto y sus etiquetas en el empaque incluyeran, respectivamente, las características eléctricas nominales de alimentación (tensión, corriente, etcétera) y la información sobre la marca, modelo, nombre del producto, denominación o razón social y domicilio fiscal del productor o responsable de la fabricación, así como país de origen. Además, verificamos la garantía e instrucciones de uso y sus precauciones. Todos los modelos cumplen con la normatividad aplicable y por ello este dato no se proporciona en las tablas de resultados.

Estabilidad térmica (mantenimiento de la temperatura).- Es una de las pruebas esenciales que definen su nivel de desempeño, ya que nos permitió determinar la estabilidad de la temperatura en su cavidad interior, cuando se ajusta a sus capacidades máxima y mínima. Se midió la fluctuación de temperaturas, una vez que el minihorno alcanzó condiciones de funcionamiento estable, en un periodo representativo de 60 minutos. Derivado de la realización de esta prueba, te informamos sobre la máxima temperatura (normalmente empleada para asado, horneado y dorado), así como la mínima que te ofrecen para calentar alimentos.

Atributos.- Te informamos sobre las funciones y características más relevantes que se pueden constatar en laboratorio.

Velocidad de calentamiento.- Para darte una referencia sobre qué tan rápido llegan a un nivel suficiente de temperatura para calentar o tostar alimentos, medimos el tiempo que tardan en alcanzar los 250 °C. Este valor es útil para situaciones ocasionales, donde te sea muy necesaria una rápida actuación del minihorno.

Consumo de energía máximo y mínimo.- Durante la prueba de estabilidad térmica se midió el consumo de energía en watts-hora (Wh) que demanda cada modelo durante 60 minutos de operación para el ajuste máximo y el mismo tiempo para el mínimo de la temperatura de funcionamiento. Este es un valor que se relaciona directamente con la temperatura de cocción que brinda cada modelo y por ello considéralo una referencia.

Seguridad eléctrica.- Consistió en cuatro pruebas conforme a la norma de seguridad aplicable en nuestro país y se describen a continuación:

- Calentamiento bajo condiciones normales de funcionamiento: Se verificó que las partes accesibles del aparato (como la agarradera de la puerta y perillas) y su cordón de

alimentación y clavija no presenten calentamiento excesivo que ponga en riesgo la salud y los bienes de quien lo usa.

• Calibre del cordón de alimentación: Se midió la sección transversal (grosor) de todos los hilos de cobre del cable que forman el cordón de alimentación, con la finalidad de asegurar que su calibre es adecuado para permitir el paso de la corriente eléctrica demandada por cada aparato, de manera segura y sin que haya sobrecalentamientos.

• Corriente de fuga: Se calculó la corriente eléctrica que se genera en el cuerpo del aparato al estar en funcionamiento (en todo aparato eléctrico o electrónico una pequeñísima corriente se fuga pero no causa ningún daño a la salud), esto porque cuando el producto está mal construido presenta un mal diseño o ha sufrido daño grave, la corriente se vuelve relevante y existe el riesgo de sufrir un choque eléctrico.

• Potencia de entrada: Tiene la finalidad de medir los watts que consume cada modelo durante un periodo representativo, y es necesaria para efectuar las dos primeras pruebas de seguridad aquí descritas.

LO QUE ENCONTRAMOS

■ Los modelos con la mejor **estabilidad térmica,** que en términos prácticos mantienen la temperatura en su interior con una variación mínima, son: **T-FAL modelo OF160850** y **OSTER modelo TSSTTV15LTB.** El único minihorno con una variación nada recomendable, por ser muy alta, es el **SPELER modelo SP-6.**

■ Los equipos de **mayor capacidad** te ofrecen entre **10** y **13 litros: HAMILTON BEACH modelo 31333** y **NOSTALGIA modelo RTOV220RETRORED,** respectivamente, que incluso permiten calentar pizzas medianas.

■ Los modelos de menor capacidad, adecuados para tostar 4 rebanadas de pan al mismo tiempo, son los de entre **3.5 litros** y **4.5 litros: T-FAL modelo OF160850, MABE modelo HTM10NN, BLACK & DECKER modelo TO1313SWD** y **PROCTOR SILEX modelo 31118R.** El más pequeño (para 2 rebanadas de pan) es el **SPELER modelo SP-6.**

■ Los que alcanzan una **temperatura** de aproximadamente 300 °C son: **T-FAL modelo OF160850** y **BLACK & DECKER modelo TO1313SWD.**

■ Todos los que incluyen **perilla para funcionamiento** por temperatura la tienen graduada en grados Celsius (°C) y, en algunos casos, adicionalmente en grados Farenheit (°F). El único modelo que sólo muestra °F es el **HAMILTON BEACH modelo 31333.**

NORMATIVIDAD

Hemos aplicado distintas referencias normativas, así como procedimientos de prueba internos de nuestro laboratorio basados en algunas de ellas:

■ **NOM-008-SCFI-2002,** Sistema General de Unidades de Medida.
■ **NOM-024-SCFI-2013,** Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.
■ **NMX-J-521/1-ANCE-2012,** Aparatos electrodomésticos y similares - Seguridad - Parte 1: Requisitos generales. Considerando los procedimientos internos para la aplicación de pruebas de seguridad: CI-DIFT-163, CI-DIFT-164, CI-DIFT-165, CI-DIFT-166, CI-DIFT-167 y CI-DIFT-176.
■ **NMX-J-521/2-9-ANCE-2016,** Aparatos electrodomésticos y similares – Seguridad – Parte 2-9: Requisitos particulares para parrillas, tostadores y aparatos portátiles de cocimiento similares

MINIHORNOS ELÉCTRICOS

Marca / Modelo

Potencia / Volumen útil[1] / Origen / Garantía

E
Evaluación global

Oster / TSSTTV15LTB

1,200 W / 8.6 litros[1] / China / 1 año

Estabilidad térmica (ajuste máximo de temperatura)			E
Estabilidad térmica (ajuste mínimo de temperatura)			E
Velocidad de calentamiento (hasta 250 ºC)	Temperaturas que alcanza (ajuste máximo y mínimo)[2]	Consumo de energía máximo y mínimo[3]	Seguridad
Promedio 3' 55"	**271.7 ºC 112.2 ºC**	**647.1 Wh 116.1 Wh**	**Cumple**
Atributos	Ajuste para mantener encendido el horno sin usar el ajuste por tiempo.		**sí**
	Función de convección para una mejor distribución del calor[4].		**no**
	Control de tiempo de encendido (timer).		**60 min**
	Perilla para función de cocción (asar, hornear, tostar, calentar)		**sí**
	Perilla para funcionamiento por temperatura (200 ºC, 250 ºC,...).		**sí**
	Rejilla con espacio para 'X' rebanadas de pan de caja.		**6**
	Bandeja incluida.		**sí**
	Charola removible para eliminación de migajas.		*
Resaltamos	* La función para recuperar las migajas se hace con la bandeja.		

MB
Evaluación global

T-FAL / OF160850

1,120 W / 4.1 litros[1] / China / 1 año

Estabilidad térmica (ajuste máximo de temperatura)			E
Estabilidad térmica (ajuste mínimo de temperatura)			E
Velocidad de calentamiento (hasta 250 ºC)	Temperaturas que alcanza (ajuste máximo y mínimo)[2]	Consumo de energía máximo y mínimo[3]	Seguridad
Lento 8' 36"	**307.0 ºC 145.9 ºC**	**544.4 Wh 167.9 Wh**	**Cumple**
Atributos	Ajuste para mantener encendido el horno sin usar el ajuste por tiempo.		**sí**
	Función de convección para una mejor distribución del calor[4].		**no**
	Control de tiempo de encendido (timer).		**30 min**
	Perilla para función de cocción (asar, hornear, tostar, calentar).		**no**
	Perilla para funcionamiento por temperatura (200 ºC, 250 ºC,...).		**sí**
	Rejilla con espacio para 'X' rebanadas de pan de caja.		**4**
	Bandeja incluida.		**sí**
	Charola removible para eliminación de migajas.		**sí**
Resaltamos	Tarda bastante en alcanzar la temperatura máxima.		

SIMBOLOGÍA

E Excelente MB Muy Bueno B Bueno S Suficiente

Black & Decker / TO1313SWD

MB Evaluación global

1,150 W / 4.1 litros[1] / China / 2 años

Estabilidad térmica (ajuste máximo de temperatura)			**MB**
Estabilidad térmica (ajuste mínimo de temperatura)			**E**
Velocidad de calentamiento (hasta 250 ºC)	Temperaturas que alcanza (ajuste máximo y mínimo)[2]	Consumo de energía máximo y mínimo[3]	Seguridad
Rápido 2'06"	**295.5 ºC 96.7 ºC**	**547.7 Wh 107.6 Wh**	**Cumple**
Atributos	Ajuste para mantener encendido el horno sin usar el ajuste por tiempo.		**sí**
	Función de convección para una mejor distribución del calor[4].		**no**
	Control de tiempo de encendido (timer).		**30 min**
	Perilla para función de cocción (asar, hornear, tostar, calentar).		**sí**
	Perilla para funcionamiento por temperatura (200 ºC, 250 ºC).		**sí**
	Rejilla con espacio para 'X' rebanadas de pan de caja.		**4**
	Bandeja incluida.		**sí**
	Charola removible para eliminación de migajas.		**sí**
Resaltamos	Su parte trasera tiene forma curva para facilitar la introducción de alimentos redondos como una pizza pequeña		

Hamilton Beach / 31333

MB Evaluación global

1,400 W / 10.1 litros[1] / China / 1 año

Estabilidad térmica (ajuste máximo de temperatura)			**MB**
Estabilidad térmica (ajuste mínimo de temperatura)			**MB**
Velocidad de calentamiento (hasta 250 ºC)	Temperaturas que alcanza (ajuste máximo y mínimo)[2]	Consumo de energía máximo y mínimo[3]	Seguridad
Promedio 3' 42"	**231.9 ºC 82.8 ºC**	**477.1 Wh 76.4 Wh**	**Cumple**
Atributos	Ajuste para mantener encendido el horno sin usar el ajuste por tiempo.		**sí**
	Función de convección para una mejor distribución del calor[4].		**sí**
	Control de tiempo de encendido (timer).		**30 min**
	Perilla para función de cocción (asar, hornear, tostar, calentar).		**sí**
	Perilla para funcionamiento por temperatura (200 ºC, 250 ºC,...).		**sí*** **
	Rejilla con espacio para 'X' rebanadas de pan de caja.		**6**
	Bandeja incluida.		**sí**
	Charola removible para eliminación de migajas.		**sí**
Resaltamos	Volumen grande con forma curva en su parte trasera que facilita el calentar pizzas medianas. Incluye 2 rejillas. Su charola para migajas es muy práctica de usar. ***Sólo indica la temperatura en ºF.		

Notas

(1) No se consideran espacios donde no es posible colocar alimento, por ejemplo: alrededor de las resistencias.
(2) Sin considerar la función de tostado de pan.
(3) Durante 60 minutos de operación para cada ajuste: temperatura alta (máxima) y temperatura baja (mínima).
(4) Mediante un pequeño ventilador en su interior.
(5) Adicionalmente, todos los modelos cuentan con apagado automático al usar el timer (temporizador), luz indicadora de encendido y puerta abatible hacia abajo.
(6) Su funcionamiento usando sólo una resistencia genera temperatura muy baja y requiere que previamente se hayan seleccionado ambas resistencias durante al menos 5 minutos.

MINIHORNOS ELÉCTRICOS (CONTINUACIÓN)

Marca / Modelo

Potencia / Volumen útil[1] / Origen / Garantía

MB
Evaluación global

Mabe / HTM10NN

1,000 W / 4.2 litros[1] / China / 1 año

Estabilidad térmica (ajuste máximo de temperatura)			**MB**
Estabilidad térmica (ajuste mínimo de temperatura)			**MB**
Velocidad de calentamiento (hasta 250 ºC)	Temperaturas que alcanza (ajuste máximo y mínimo)[2]	Consumo de energía máximo y mínimo[3]	Seguridad
Promedio 3' 51"	**291.2 ºC 85.2 ºC**	**648.9 Wh 70.9 Wh**	**Cumple**
Atributos	Ajuste para mantener encendido el horno sin usar el ajuste por tiempo.		**sí**
	Función de convección para una mejor distribución del calor[4].		**no**
	Control de tiempo de encendido (timer).		**30 min**
	Perilla para función de cocción (asar, hornear, tostar, calentar).		**no**
	Perilla para funcionamiento por temperatura (200 ºC, 250 ºC,...).		**sí**
	Rejilla con espacio para 'X' rebanadas de pan de caja.		**4**
	Bandeja incluida.		**sí**
	Charola removible para eliminación de migajas.		**sí**
Resaltamos		-	

MB
Evaluación global

Nostalgia / RTOV220RETRORED

1,500 W / 13 litros[1] / China / 1 año

Estabilidad térmica (ajuste máximo de temperatura)			**MB**
Estabilidad térmica (ajuste mínimo de temperatura)			**MB**
Velocidad de calentamiento (hasta 250 ºC)	Temperaturas que alcanza (ajuste máximo y mínimo)[2]	Consumo de energía máximo y mínimo[3]	Seguridad
Promedio 3' 34"	**256.6 ºC 111.5 ºC**	**698.3 Wh 191.8 Wh**	**Cumple**
Atributos	Ajuste para mantener encendido el horno sin usar el ajuste por tiempo.		**sí**
	Función de convección para una mejor distribución del calor[4].		**sí**
	Control de tiempo de encendido (timer).		**60 min**
	Perilla para función de cocción (asar, hornear, tostar, calentar).		**sí**
	Perilla para funcionamiento por temperatura (200 ºC, 250 ºC,...).		**sí**
	Rejilla con espacio para 'X' rebanadas de pan de caja.		**6**
	Bandeja incluida.		**sí**
	Charola removible para eliminación de migajas.		**sí**
Resaltamos		Volumen grande, que incluye 2 rejillas (suficiente para calentar 2 pizzas medianas).	

SIMBOLOGÍA

E Excelente MB Muy Bueno B Bueno S Suficiente

MB
Evaluación global

Proctor Silex / 31118R

1,050 W / 3.5 litros[1] / China / 1 año

Estabilidad térmica (ajuste máximo de temperatura)			B
Estabilidad térmica (ajuste mínimo de temperatura)			MB
Velocidad de calentamiento (hasta 250 ºC)	Temperaturas que alcanza (ajuste máximo y mínimo)[2]	Consumo de energía máximo y mínimo[3]	Seguridad
Rápido 2' 31"	**238.1 ºC 83.3 ºC**	**330.4 Wh 60.7 Wh**	**Cumple**
Atributos	Ajuste para mantener encendido el horno sin usar el ajuste por tiempo.		sí
	Función de convección para una mejor distribución del calor[4].		no
	Control de tiempo de encendido (timer).		15 min
	Perilla para función de cocción (asar, hornear, tostar, calentar).		no
	Perilla para funcionamiento por temperatura (200 ºC, 250 ºC,...).		sí
	Rejilla con espacio para 'X' rebanadas de pan de caja.		4
	Bandeja incluida.		sí
	Charola removible para eliminación de migajas.		sí
Resaltamos	-		

S
Evaluación global

Speler / SP-6

650 W / 2.3 litros[1] / China / 1 año

Estabilidad térmica (ajuste máximo de temperatura)			S
Estabilidad térmica (ajuste mínimo de temperatura)			S
Velocidad de calentamiento (hasta 250 ºC)	Temperaturas que alcanza (ajuste máximo y mínimo)[2]	Consumo de energía máximo y mínimo[3]	promedio 4' 30"
Promedio 4' 30"	**227.5 ºC (6)**	**220.3 Wh (6)**	**Cumple**
Atributos	Ajuste para mantener encendido el horno sin usar el ajuste por tiempo.		no
	Función de convección para una mejor distribución del calor[4].		no
	Control de tiempo de encendido (timer).		15 min
	Perilla para función de cocción (asar, hornear, tostar, calentar).		**
	Perilla para funcionamiento por temperatura (200 ºC, 250 ºC,...).		**
	Rejilla con espacio para 'X' rebanadas de pan de caja.		2
	Bandeja incluida.		sí
	Charola removible para eliminación de migajas.		no
Resaltamos	** El más pequeño, con perilla de selección de resistencia (superior, inferior o ambas). Recomendamos el uso de ambas resistencias siempre y no una sola. No alcanza una alta temperatura para dorar y asar.		

Notas

(1) No se consideran espacios donde no es posible colocar alimento, por ejemplo: alrededor de las resistencias.
(2) Sin considerar la función de tostado de pan.
(3) Durante 60 minutos de operación para cada ajuste: temperatura alta (máxima) y temperatura baja (mínima).
(4) Mediante un pequeño ventilador en su interior.
(5) Adicionalmente, todos los modelos cuentan con apagado automático al usar el timer (temporizador), luz indicadora de encendido y puerta abatible hacia abajo.
(6) Su funcionamiento usando sólo una resistencia genera temperatura muy baja y requiere que previamente se hayan seleccionado ambas resistencias durante al menos 5 minutos.

CONCLUSIONES

■ Aunque estos aparatos representan una opción para calentar, hornear, dorar y asar alimentos, recuerda que su uso debe ser moderado, pues su consumo eléctrico es alto. Son excelente opción para tostar pan, calentar y dorar alimentos previamente preparados, o bien, cuando el horneado y asado de alimentos no requiere de un tiempo excesivo de preparación. Como referencia (si vas a emplear una receta de cocina), considera la información que aparece en la tabla de resultados relativa al consumo máximo de energía, junto con la temperatura máxima que alcanza el horno para que determines la conveniencia de utilizarlo.

■ Todos los modelos incluyen un control de tiempo máximo de funcionamiento con apagado automático, la mayoría de 30 minutos. Algunos ofrecen hasta 60 minutos, conveniente para ciertas recetas, pero no indispensable, ya que con 30 minutos tendrás que volver a girar la perilla hasta su cocción adecuada.

■ La mayoría de los fabricantes informan una capacidad (volumen) de su modelo, que incluye la cavidad interior (el espacio donde se alojan las resistencias) y no el volumen útil que nosotros te informamos, es decir, la zona donde puedes colocar los alimentos sin que toquen las resistencias eléctricas.

■ Los minihornos eléctricos que refiere este estudio son seguros en su operación (si los usas correctamente), pero es indispensable que leas su instructivo y con especial atención lo referente a las precauciones. Recuerda que se trata de un aparato que no se puede dejar desatendido por periodos largos y tampoco debe ser usado por niños.

RECOMENDACIONES

- No lo uses si detectas que el cordón de alimentación o su clavija se encuentra dañado. Llévalo a un centro de servicio autorizado por el fabricante para su revisión, reparación o ajuste.

- Cuando termines de utilizarlo, desconéctalo tomando y jalando su clavija, nunca del cable.

- No guardes en su interior material alguno (papel, cartón, plástico), solamente los accesorios recomendados por el fabricante.

- No introduzcas en él alimentos o utensilios en cantidades excesivas, porque pueden ocasionar un incendio o un cortocircuito.

- Coloca el minihorno eléctrico en una superficie horizontal y estable, dejando entre 10 y 15 cm de espacio libre entre sus paredes laterales y posterior, de manera que no entre en contacto con cualquier otro electrodoméstico o mueble, ya que durante su funcionamiento libera mucho calor.

- No trates de desatascar comida que haya caído a la parte inferior de horno o que haya entrado en contacto con las resistencias, mientras se encuentre conectado al tomacorriente.

- Ningún modelo es apto para ser usado a la intemperie o en lugares húmedos.

RECOMENDACIONES DE COMPRA

- Selecciona el minihorno eléctrico de acuerdo con tus necesidades, es decir, al tipo y cantidad de alimentos que deseas calentar, hornear, dorar, etcétera, y ten en cuenta el nivel de desempeño que puedes esperar con base en nuestra tabla de resultados.

- Una vez que te decidas por alguno, verifica que tenga todos los accesorios (parrillas y charolas) que indica el fabricante en su instructivo o empaque.

- Guarda el comprobante de compra o exige que te sellen la garantía, para algún caso de falla en su funcionamiento.

FILTRO PARA AGUA

Rendimiento: **1 pieza**
Tiempo de preparación: **1 hora**
Caducidad: **Un año de uso**

SUSTANCIAS

- 1 cucharada de hipoclorito de sodio (blanqueador para ropa)
- 2 cucharadas de detergente líquido

MATERIALES

- Válvula de plástico para vitrolero
- Garrafón de PET de 15 l
- 1.5 kg de grava fina (de máximo 1 cm)
- 1 kg de grava media
- 1.5 kg de tezontle en trozos pequeños
- 30 piedras de río pequeñas (de máximo 2 cm de diámetro)
- 1.5 kg de marmolina (grava blanca muy fina, de ¼ cm aproximadamente)
- 10 piezas de carbón vegetal

UTENSILIOS

- Navaja, cúter o exacto
- Empaque de plástico para la válvula
- Cinta teflón
- Martillo
- Anteojos protectores
- Cubeta
- Colador para pastas

¿QUIERES SABER MÁS?

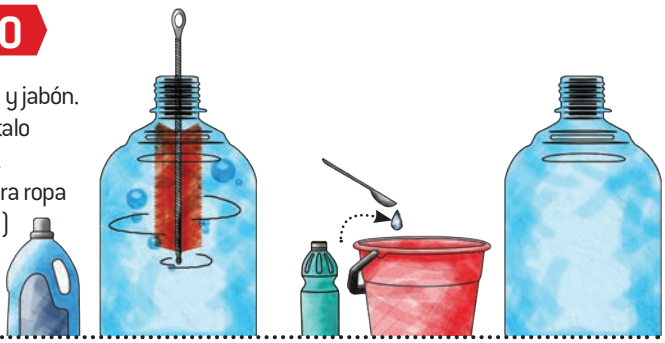
El ahorro del agua empieza en casa ["Revista del Consumidor TV" 2.2]

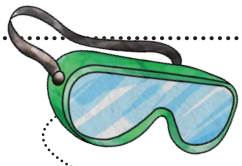
Dale PLAY

https://youtu.be/WtWQCwY24n0

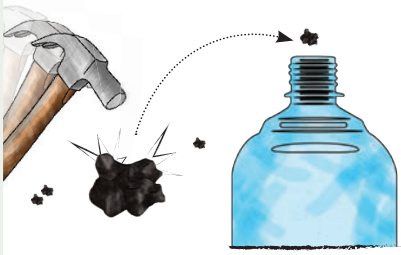
PROCEDIMIENTO

1 Lava el garrafón con agua y jabón. Posteriormente, desinféctalo empleando una solución de 1 cucharada de blanqueador para ropa (15 ml de hipoclorito de sodio) por una cubeta de agua (4 l).





2 Colócate los anteojos protectores y, con el martillo, rompe el carbón en fragmentos más pequeños, con

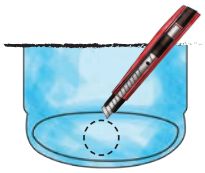


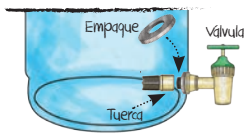
la finalidad de que entren por la abertura del garrafón. Haz lo mismo con el tezontle, cuyos fragmentos deben ser de aproximadamente 1 a 1.5 cm de diámetro.

3 Lava las piedras por separado, colocándolas en una cubeta con abundante agua, mientras las frotas entre ellas con la mano.

Escúrrelas con ayuda del colador para pastas y repite la operación.

4 Cuando el agua que se escurre sea clara, lava las piedras con una solución jabonosa (5 gotas de detergente líquido por cada litro de agua). Enjuaga perfectamente y desinfecta con una solución de cloro, como la preparada en el paso 1, dejando reposar por 5 minutos.





5 Con la navaja haz un corte cerca de la base del garrafón, del mismo diámetro que el tubo de entrada. Coloca en el interior el empaque y la tuerca (contra) de la válvula. Con ayuda de un palo o unas pinzas, sostén el empaque y tuerca en su lugar mientras giras la válvula para que se enrosque y la válvula quede sujeta.

6 Vierte las piedras en el garrafón con el siguiente orden:

7. Piedras de río
6. Mitad de la grava fina
5. Carbón
4. Tezontle
3. Marmolina
2. Grava media
1. Mitad de la grava fina

7 Coloca una manguera en la boca del garrafón. Abre la válvula y deja correr el agua por cinco minutos.

Nota: Golpea ligeramente (con la palma de la mano) las paredes del garrafón para permitir que las piedras se acomoden.

Conservación: Cubre o forra el filtro de agua con papel aluminio para que no esté expuesto directamente a la luz del sol.

SEGUROS EN NÚMEROS

Sólo 5% de los **hogares** y **50%** de los **negocios** medianos y grandes en México están protegidos por un seguro de daños.

Fuente: http://www.amisprensa.org/infografias/desastres-naturales-en-mexico/

En el país, **7%** de la **población** cuenta con **seguro médico**.

Fuente: http://www.amisprensa.org/infografias/infografia-seguro-medico-herramienta-financiera-para-proteger-tu-salud/

2.4 millones de siniestros viales ocurren al año en nuestro país.

Fuente: http://www.amisprensa.org/infografias/accidentes-viales-en-el-estado-de-mexico/

Únicamente 7.8

millones de **mexicanos** cuentan con **seguro** de **vida** individual.

Fuente: http://www.amisprensa.org/videos/cual-es-la-penetracion-del-seguro-de-vida-en-mexico/

15 de cada **1,000** asegurados

sufren **enfermedades** o **accidentes** con un costo mayor a un **millón** de pesos.

Fuente: http://www.amisprensa.org/infografias/infografia-seguro-medico-herramienta-financiera-para-proteger-tu-salud/

34,264 millones de dólares fue lo que pagaron las **aseguradoras** por el **terremoto de 1985**, el fenómeno natural más caro de la historia nacional.

Fuente: http://www.amisprensa.org/infografias/desastres-naturales-en-mexico/

Fuente: http://www.amisprensa.org/infografias/la-responsabilidad-civil-en-el-seguro-de-autos/

En México únicamente **28%** del parque vehicular está asegurado.

EN CASO DE DUDA O CONTROVERSIA SOBRE SEGUROS, DIRÍGETE A LA CONDUSEF: www.gob.mx/condusef

Directorio de delegaciones

OFICINAS CENTRALES
Av. José Vasconcelos #208, Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc, Ciudad de México. Tel. (01 55) 5625 6700

DELEGACIÓN AGUASCALIENTES
Lic. Rodrigo Iván Infante de Alba Dávila
Juan de Montoro #103, Col. Centro, C.P. 20000, Aguascalientes, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460, 915 1082

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA
Lic. Julio Felipe García Muñoz
Guadalupe Victoria #9440, Edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, Col. Zona del Río, C.P. 22320, Tijuana, Baja California. Tel (01 664) 684 8795, 684 8704

SUBDELEGACIÓN MEXICALI
Lic. Rosa Isela Dávalos Méndez
Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, Col. Centro Cívico, C.P. 21000, Mexicali, Baja California. Tel. (01 686) 557 30 84, 557 30 85, 556 06 07

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco S/N, Esq. Francisco I. Madero, Col. Pueblo Nuevo, C.P. 23060, La Paz, Baja California Sur. Tel. (01 612) 125 3887, 122 8077

DELEGACIÓN CAMPECHE
Lic. Rafael Vicente Montero Romero
Av. 16 de Septiembre S/N, Palacio Federal, Primer Piso, Col. Centro, C.P. 24000, Campeche, Campeche. Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

DELEGACIÓN CHIAPAS
Lic. José Antonio Coello Villatoro
Blvd. Serra Rojas #1090, Edificio anexo, Nivel Sección A, Col. Paso Limón, C.P. 29045, Tuxtla Gutierrez, Chiapas. Tel. (01 961) 602 5943 602 5939

SUBDELEGACIÓN TAPACHULA
Lic. Emilio Pinzón González
8va. Av. Sur #46, entre 2ª y 4ª poniente, Col. Centro, C.P. 30700, Tapachula de Córdova y Ordoñez, Chiapas. Tel. (01 962) 626 7501

DELEGACIÓN CHIHUAHUA
Lic. Yubia Iveth Velázquez Chávez
Ramírez #2007, Esq. Calle 22, Col. Pacífico, C.P. 31030, Chihuahua, Chihuahua. Tel (01 614) 437 0771

SUBDELEGACIÓN CD. JUÁREZ
Lic. Gerardo Iván Lara Rendón
Benjamín Franklin #3220, Centro Comercial Plaza de las Américas Loc-7 A, Col. Margaritas, C.P. 32315, Cd. Juárez, Chihuahua. Tel. (01 656) 613 9840, 613 5093

DELEGACIÓN COAHUILA
Lic. Sigfrido Macías Pérez
Blvd. Venustiano Carranza #2879, Col. La Salle, C.P. 25240, Saltillo, Coahuila de Zaragoza. Tel. (01 844) 415 9556, 416 7544

SUBDELEGACIÓN TORREÓN
Lic. Alfredo José Mafud Kaim
Av. Matamoros #1285 Poniente, entre Valdez Carrillo y Cepeda, Col. Centro, C.P. 27000 Torreón, Coahuila de Zaragoza.Tel. (01 871) 712 7473 y 712 6406

DELEGACIÓN COLIMA
Dra. Gloria Margarita Puente de la Mora
Manuel Álvarez #44, Col. Centro, C.P. 28000, Colima, Colima. Tel. (01 312) 314 5952, 312 7991

SUBDELEGACIÓN MANZANILLO
Balbino Dávalos #54, Esq. Carrillo Puerto, Col. Centro, C.P. 28200 Manzanillo, Colima. Tel. (01 314) 332 9180, 332 9107

CIUDAD DE MÉXICO
DELEGACIÓN CENTRO (AZCAPOTZALCO, BENITO JUÁREZ, CUAUHTÉMOC Y GUSTAVO A. MADERO)
Lic. Miguel Salomón Álvarez
Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º pisos, Col. Doctores, C.P. 06720, CDMX. Tel. (01 55) 5578 1771, 5578 0636

DELEGACIÓN ORIENTE (IZTACALCO, IZTAPALAPA Y VENUSTIANO CARRANZA)
Dr. Juan Carlos Sánchez Magallán
Azafrán # 18, 1er. piso, Col. Granjas México, Del. Iztacalco, C.P. 08400, CDMX. Tel. (01 55) 5686 1900, 2636 0302

DELEGACIÓN PONIENTE (ÁLVARO OBREGÓN, CUAJIMALPA, MAGDALENA CONTRERAS Y MIGUEL HIDALGO)
Lic. Rodolfo Alejandro Chavero Bojórquez
Toltecas #23, Esq. Calle 10, Col. San Pedro de los Pinos, C.P. 01180, CDMX. Tel. (01 55) 5273 9745

DELEGACIÓN SUR (COYOACÁN, MILPA ALTA, TLÁHUAC, TLALPAN Y XOCHIMILCO)
Lic. María Isabel Espinoza Martínez Delgado
Periférico #5323, Col. Isidro Favela, Del. Tlalpan, C.P. 14030, CDMX. Tel. (01 55) 5528 8435, 5528 7829

DELEGACIÓN DURANGO
Lic. Esmeralda Azucena Gallegos Rosales
Zaragoza #110 Sur, Col. Zona Centro, C.P. 34000, Victoria de Durango, Durango. Tel. (01 618) 825 3325, 825 3327

ESTADO DE MÉXICO
DELEGACIÓN NAUCALPAN
Lic. Carlos Fernando Ramírez Barrera
Av. 3 #47, entre Av. de las Torres y Blvd. Toluca, Col. Fraccionamiento Industrial, Naucalpan, C.P. 53370, Naucalpan de Juárez, Estado de México. Tel. (01 55) 5576 6375

DELEGACIÓN NEZAHUALCÓYOTL
Mtro. Jorge Hernández Hernández
Cucaracha #293, Esq. Gustavo Baz, Col. Benito Juárez, C.P. 57000, Cd. Nezahualcóyotl, Estado de México. Tel. (01 55) 5743 7866

DELEGACIÓN TLALNEPANTLA
Mtro. Mario Alberto Cervantes Montero
Av. Mario Colín #56, Col. Centro, C.P. 54000, Tlalnepantla de Baz, Estado de México.Tel. (01 55) 5390 7539, 5390 8309

DELEGACIÓN TOLUCA
Lic. Karla Liliana Téllez Borunda
Santos Degollado #103, Col. Centro, C.P. 50000,Toluca de Lerdo, Estado de México. Tel. (01 722) 215 9148

SUBDELEGACIÓN ECATEPEC
Lic. Mario Alfredo Maldonado Gutiérrez
Av. Hank González #50, Mza. 44, Pasillo 29, Col. Valle de Anáhuac, C.P. 55210, Ecatepec de Morelos, Estado de México. Tel. (01 55) 2973 0496, 5774 5006

DELEGACIÓN GUANAJUATO
Lic. José Huerta Arredondo
5 de Mayo #341, Col. Obregón, C.P. 37320, León de los Aldama, Guanajuato. Tel. (01 447) 716 6465, 716 5568

SUBDELEGACIÓN IRAPUATO
Lic. Roberto Zamora Guerrero
Francisco Hernández #678, Esq. Victorino de la Fuente, Col. Moderna, C.P. 36690, Irapuato, Guanajuato. Tel. (01 462) 635 2414

DELEGACIÓN GUERRERO
Lic. Saúl Montufar Mendoza
Av. Costera Miguel Alemán #304, Col. Centro, C.P. 39300, Acapulco de Juárez, Guerrero. Tel. (01 744) 483 1558, 483 5885

SUBDELEGACIÓN IGUALA
Av. Vicente Guerrero #112, Col. Centro, C.P. 40000, Iguala de la Independencia, Guerrero. Tel. (01 733) 332 7450, 332 6411

DELEGACIÓN HIDALGO
M. V. Z. José Alberto Chávez Mendoza
Av. Cuauhtémoc #700, Esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, Col. Revolución, C.P. 42060, Pachuca de Soto, Hidalgo. Tel. (01 771) 719 4801, 719 4800

DELEGACIÓN JALISCO
Lic. Gabriela Vázquez Flores
Morelos #1830, Col. Americana, C.P. 44150, Guadalajara, Jalisco. Tel. (01 33) 3615 7337

DELEGACIÓN MICHOACÁN
Mtro. Miguel Ildefonso Mares Chapa
Blvd. García de León #1908, Col. 5 de Diciembre, C.P. 58280, Morelia, Michoacán de Ocampo. Tel. (01 443) 315 6150, 315 6202

DELEGACIÓN MORELOS
C. Zaira Antonia Fabela Beltrán
Av. Morelos #277, Col. Centro, C.P. 62000, Cuernavaca, Morelos. Tel. (01 777) 314 5670, 314 5877

DELEGACIÓN NAYARIT
Lic. Marco Antonio Figueroa Martínez
Av. México Sur #142, Col. Centro, C.P. 63000, Tepic, Nayarit. Tel. (01 311) 214 8458, 212 3457

DELEGACIÓN NUEVO LEÓN
C. P. Ricardo Javier Páez González
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, Col. Mitras Centro, C.P. 64460, Monterrey, Nuevo León. Tel. (01 81) 1878 4958

DELEGACIÓN OAXACA
Lic. Rebeca Leticia Cervantes Navarro
Heroico Colegio Militar #1109, P.A., Col. Reforma, C.P. 68050, Oaxaca, Oaxaca. Tel. (01 951) 515 1478

DELEGACIÓN PUEBLA
Lic. Alejandro García Mendoza
19 Sur #506, Desp. 103, Col. La Paz, C.P. 72160, Puebla de Zaragoza, Puebla. Tel. (01 222) 232 2161, 246 5885

DELEGACIÓN QUERÉTARO
Lic. Dalia Xóchitl Garrido Rubio
Circuito Moisés Solana #82, Col. Prados del Mirador, C.P. 76070, Santiago de Querétaro, Querétaro. Tel. (01 442) 223 6263

DELEGACIÓN QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, Col. Centro, C.P. 77500, Cancún, Quintana Roo. Tel. (01 998) 884 2701, 887 3960

SUBDELEGACIÓN PLAYA DEL CARMEN
Lic. Marisol Huitrón Rangel
Calle 10 entre 20 y 25, Mza. 103, Lote 3, Local 3, Col. Centro, Código Postal 77710, Playa del Carmen, Solidaridad, Quintana Roo. Tel. (01 984) 803 1261

DELEGACIÓN SAN LUIS POTOSÍ
Lic. Miguel Cardoza Mora
Librado Rivera #215 y 225, Col. Del Valle, C.P. 78200, San Luis Potosí, SLP. Tel. (01 444) 841 2503

DELEGACIÓN SINALOA
Blvd. Rotarismo #1851, 1 y 2, Esq. Enrique Félix Castro, Col. Desarrollo Urbano 3 Ríos, C.P. 80020, Culiacán, Sinaloa. Tel. (01 667) 716 0906, 713 0761

DELEGACIÓN SONORA
Lic. Rolando Gutiérrez Coronado
Oaxaca #150 Poniente, Esq. Escobedo Edificio San Enrique, Col. Centro, C.P. 83000, Hermosillo, Sonora. Tel. (01 662) 213 8615, 213 8319

SUBDELEGACIÓN CD. OBREGÓN
Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, Col. Centro, C.P. 85000, Ciudad Obregón, Sonora. Tel. (01 644) 415 2588, 415 2380

DELEGACIÓN TABASCO
Lic. Pedro Orlando Aldecoa Calzada
Carmen Cadena Buendía #133, Col. Nueva Villahermosa, C.P. 86070, Villahermosa, Tabasco. Tel. (01 993) 1312 9390

DELEGACIÓN TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925 y Nicolás Bravo, Col. Centro, C.P. 87000, Ciudad Victoria, Tamaulipas. Tel. (01 834) 316 1357

SUBDELEGACIÓN REYNOSA
Blvd. Morelos #475 Altos, Esq. República de Argentina, Col. Anzalduas, C.P. 88630, Reynosa, Tamaulipas. Tel. (01 899) 922 7714, 922 5460

SUBDELEGACIÓN TAMPICO
Av. Hidalgo #5004, 1er. piso, local 1, Col. Sierra Morena, C.P. 89210, Tampico, Tamaulipas. Tel. (01 833) 217 8173, 213 2432

DELEGACIÓN TLAXCALA
Lic. María Galdina Edith Padilla Bañuelos
Calle 33 #203, Col. Loma Xicoténcatl, C.P. 90070, Tlaxcala, Tlaxcala. Tel. (01 246) 462 7835, 462 2022

DELEGACIÓN VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, Esq. Salubridad, Col. Fraccionamiento Moderno, C.P. 91918, Veracruz, Veracruz. Tel. (01 229) 100 3891, 100 3894

SUBDELEGACIÓN XALAPA
Lic. Leticia Ivett Segura Pérez
Cánovas #2, Col. Centro, C.P. 91000, Xalapa Enríquez, Veracruz. Tel. (01 228) 812 4382, 817 3030

DELEGACIÓN YUCATÁN
Dr. José Antonio Nevárez Cervera
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, Col. Centro, C.P. 97000, Mérida, Yucatán. Tel. (01 999) 252 9408, 928 5966

DELEGACIÓN ZACATECAS
Lic. Óscar Alfonso del Real Muñoz
Telégrafos #14, Col. Lomas del Consuelo, C.P. 98614, Guadalupe Zacatecas, Zacatecas. Tel. (01 492) 924 0230, 922 2476

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)
Av. José Vasconcelos #208, Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc, Ciudad de México.
Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo.
Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

COMPARAR ANTES DE COMPRAR ES TU DERECHO Y LA PROFECO TE **PROPORCIONA LA HERRAMIENTA**

bit.ly/ProfecoQQP

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

QUIÉN ES QUIÉN
$ EN LOS PRECIOS $

PLATILLO SABIO

PROFECO

Edición coleccionable
No. 31

Su sabor y olor son inconfundibles; es ideal para condimentar y transformar los sabores de muchos platillos de nuestra cocina.

EPAZOTE

Es una de las hierbas endémicas de México más apreciadas por su sabor y por propiedades medicinales. Se cultiva todo el año y llega a medir hasta un metro de altura, tiene hojas alargadas con bordes curveados y de color verde oscuro, sus flores nacen en racimos.

Se puede cultivar en parcela casera.

Esencial en las sopas de hongo, elote o tortilla; para cocimiento de frijoles en quesadillas de flor de calabaza o requesón; en caldo de camarón y caldos rústicos; mole de olla, frijoles charros y de la olla, y pancita de res, entre otros platillos.

De sus varias funciones curativas se cuentan: disminuir los cólicos menstruales, estomacales e intestinales; además, elimina parásitos y antiguamente se utilizaba para calmar el nerviosismo excesivo.

COMPRA Y CONSERVACIÓN

Prefiere los manojos limpios, sin tierra, de fragancia fresca, color brillante y sin marchitar. Envuélvelo en papel absorbente humedecido, mételo en una bolsa de plástico y refrigéralo para que se mantenga fresco hasta por cinco días.

Fuentes:
-http://www.sagarpa.gob.mx/Delegaciones/coahuila/boletines/Paginas/2016B65.aspx
-Epazote, en http://bit.ly/2eTEjQ6

¿QUIERES SABER MÁS?

"Pollo Hidalguense" [Platillo Sabio Profeco 14.7]

Dale PLAY

https://youtu.be/MXXifcYCg3k

SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

236 | POLLO CON MOLE ROJO (6 porciones)

INGREDIENTES

- 1 ½ pechuga de pollo (600 g) en 6 partes o 6 piezas al gusto, cocidas (reservar el caldo)
- 1 taza de arroz (190 g) remojado, enjuagado y escurrido
- 3 Jitomates maduros (300g), licuados sin agua
- 1 zanahoria (110 g) picada en cuadritos
- ½ taza de chícharos cocidos (75 g)
- 1 chile verde (4 g) entero
- 2 tazas de caldo de pollo o agua

Para el mole:

- ½ bolillo (30 g) rebanado, seco y tostado
- 1 tortilla (30 g) seca y tostada en el comal
- 50 g de cacahuates pelados y tostados
- 50 g de almendras o semillas de calabaza peladas
- 3 cucharadas de ajonjolí tostado (15 g), reserva 1 para adornar
- ¾ pieza de cebolla (150 g), 2/4 asada y ¼ cruda, finamente picada
- 50 g de pasitas
- 4 chiles anchos (45 g) lavados, desvenados, ligeramente tostados y remojados en agua caliente
- 4 chiles mulatos (45 g) lavados, desvenados, ligeramente tostados y remojados en agua caliente
- 1 chile pasilla (10 g) lavado, desvenado, ligeramente tostado y remojado en agua caliente
- 3 dientes de ajo (6 g), 2 asados y 1 finamente picado
- 1 clavo de olor
- 1 grano de pimienta negra
- 1 pizca de pimienta molida
- 1 pizca de anís
- ½ rajita de canela tostada
- 1 tablilla de chocolate (48 g)
- 6 cucharadas de aceite (60 ml)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Los chiles se muelen en la licuadora con el agua de remojo, agregando poco a poco los cacahuates, almendras, dos cucharadas de ajonjolí, bolillo, tortilla, la cebolla y los ajos asados, pasitas y las especias (canela, clavo, pimienta y anís).
2. En una cazuela, calienta tres cucharadas de aceite y fríe la pasta de mole a fuego bajo, pasándola previamente por un colador para que quede más tersa. Añade poco a poco el caldo de pollo o agua. Agrega el chocolate y deja que se derrita en el mole, moviendo constantemente. Salpimienta al gusto.
3. Cuando tenga la sazón deseada, incorpora el pollo y deja que todo dé un hervor, verifica la consistencia moviendo cuidadosamente para que no se pegue.
4. Prepara el arroz a la mexicana con los ingredientes restantes (en 3 cucharadas de aceite fríe el arroz, acitrona la cebolla picada y el ajo; agrega el jitomate licuado, las verduras, el chile entero y el caldo; sazona con sal, baja la flama y cuece por 20 minutos hasta que seque).
5. Sirve el pollo bañado con el mole y espolvoréale encima ajonjolí tostado. Acompaña con el arroz.

Aporte nutrimental por ración:

Kcal.	516
Proteínas	30 g
Grasa	19 g
Colesterol	58 mg
Fibra dietética	4 g

237 | TAMALES DE FRIJOL (16 piezas = 8 porciones)

Aporte nutrimental por ración:

- Kcal. **710**
- Proteínas
- Grasa **30** g
- Colesterol **24** mg
- Fibra dietética **7** g

INGREDIENTES

- 1 kilo de masa de maíz azul
- ½ kilo de frijoles negros cocidos
- 250 g de queso fresco cortado en 16 porciones
- 6 chiles anchos (65 g) asados, desvenados y remojados
- ¼ pieza de cebolla (60 g)
- 6 hojas de epazote (10 g)
- 1 diente de ajo (2 g)
- 200 g de manteca vegetal (o de cerdo)
- 1 cucharada de polvo para hornear (5 g)
- Caldo de pollo (cantidad necesaria)
- Hojas secas de maíz (totomoxtle) lavadas y escurridas
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Muele los frijoles con las hojas de epazote en muy poquito caldo (reserva). La consistencia debe quedar pastosa, no aguada.
2. Bate la manteca hasta acremar y que esponje. Añade poco a poco la masa, el polvo de hornear y caldo tibio suficiente para hacer una masa suave.
3. Agrega sal y sigue batiendo. La masa está en su punto cuando al colocar una bolita en un vaso con agua, la masa flota.
4. Una vez lista la masa, integra los frijoles y revuelve. Verifica la sal, ya que generalmente durante la cocción suelen perder un poco de sabor.
5. Aparte, muele los chiles con la cebolla y el ajo. Cuela la salsa y coloca al fuego, añade sal al gusto y deja hervir hasta que sazone.
6. En cada hoja de maíz coloca una porción de masa, separa por la parte de enmedio y agrega salsa al gusto y una tira de queso.
7. Cierra la hoja y dobla el extremo para formar el tamal. Acomódalos de forma vertical en una vaporera, con la parte doblada hacia abajo.
8. Cuece por espacio de 1 hora, verificando que la vaporera siempre tenga agua suficiente. Cuando la masa se despegue fácilmente de la hoja, ya están.

¡Ahora ya tienes tus platillos para la ofrenda del Día de Muertos!

Nutrióloga: María Rosa Ochoa
Estilista de alimentos: Brenda García
Fotografía: Enrique Arechavala

Tips del chef

CALAVERITAS DE AMARANTO

La huesuda supo que al amaranto le hacemos promoción, por lo que ya estamos expuestos a la inminente defunción, pero en la Revista del Consumidor los Tips del chef nunca verán la extinción.

Sus comprobadas propiedades nutrimentales han acrecentado su consumo. Esta semilla prehispánica tiene alto contenido de proteínas, calcio, hierro y fósforo, que la hacen un alimento muy saludable; sus ácidos grasos ayudan a disminuir el colesterol en la sangre y su fibra combate problemas digestivos.

Recientes estudios comprobaron que su consumo puede ayudar en algunos tipos de cáncer, como el de colon, por la lecitina que contiene, además de ayudar al equilibrio de minerales, los cuales nutren y mantienen en óptimo estado nuestro cerebro y sistema nervioso.

La semilla de esta planta se puede conseguir fácilmente en los mercados y supermercados a precio bastante accesible, por lo que preparar en casa calaveritas de amaranto resulta económico y fácil de hacer.

Ingredientes

- 300 ml de agua
- 250 g de piloncillo
- 1 cda de vinagre blanco
- 250 g de amaranto
- Molde de calaverita
- Manteca o aceite para engrasar

Procedimiento

Hierve el agua con el piloncillo hasta fundir; agrega el vinagre y calienta hasta obtener un caramelo con consistencia de miel (punto de bola dura o 200° C).

Mezcla el caramelo con el amaranto hasta integrar bien, rellena los moldes de calavera (previamente engrasados por dentro). Deja enfriar y desmolda. Decora al gusto con lunetas, cacahuates o glaseado de azúcar.

Mtra. Natalia Ocampo Orozco, profesora de la Academia de Gastronomía ESDAI.

@Profeco - fb.com/ConsumidorInteligente

www.gob.mx/profeco - rdel.co/digital